

Рассмотрено на заседании
МО учителей
Кечевской школы-интерната
Протокол № 1 от 28.08.23г.

Принято на педагогическом
Совете Кечевской школы-интерната
Протокол № 1 от 30.08.23г.

Утверждено:
Приказ № 106 от 30.08.23г.

Директор школы:  /С.В. Бектышев/

Составлена на основе ФАООП в
предметной деятельности
«Физическая культура» в 1 классе
в соответствии с ФГОС
образования обучающихся с
интеллектуальными нарушениями

**Рабочая программа по физической культуре
в 1 классе ГКОУ УР «Кечевская школа-интернат»**

Составитель: учитель Бегитова О.А.

Кечёво 2023 г.

Пояснительная записка.

Настоящая Программа составлена на основе Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида Подготовительный класс 1-4 классы, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г.

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Структурно и содержательно программа для 1 класса рассчитана на 99 часов в год, по 3 часа в неделю.

Адресат: Рабочая учебная программа предназначена для обучающихся 1 класса специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида.

Срок реализации настоящей программы по предмету «Физическая культура» - 1 учебный год.

Соответствие Государственному образовательному стандарту: рабочая программа по предмету «Физическая культура» детализирует и раскрывает содержание ФГОС начального общего образования в образовательной области «Физическая культура», проекта ФГОС для ОВЗ (вариант С) в образовательной области «Физическая культура», определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами учебного предмета, в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура».

Цели: сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Задачи предмета:

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений;
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорно-двигательного аппарата;
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки;
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических и гимнастических упражнений и играм;
- учить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества;
- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность;

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Основополагающие принципы.

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфо-функциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние двигательных функций и координационных способностей, уровень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упражнениями: интересы, мотивы);
- адекватность средств, методов и методических приемов обучения двигательным действиям, развитие физических качеств, коррекция психомоторных нарушений и физической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;
- эмоциональность занятий (музыка, игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);
- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;
- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;
- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием занимающихся.

К психологическим принципам относятся:

- создание комфортного психологического климата на уроках (позитивный настрой, положительная мотивация, поддержание эмоций и ощущений радости, бодрости, оптимизма, комфорта), влияющего на проявление и развитие своего «Я»;
- сплоченность группы (постановка общей цели, объединение общими интересами, взаимопомощь, взаимопонимание, симпатия, эмпатия, ролевые функции);
- стиль общения (равный статус, доброжелательность, доверие, авторитет и личный пример учителя, его открытость, выраженное внимание к каждому ученику);
- примирительные акты в случае конфликтов (исключение ощущений дискомфорта, неуверенности, агрессии, враждебности, гнева, которые могут наступить вследствие неустойчивого психического самочувствия, перенапряжения, боли, неудачи, вербальных или невербальных разногласий, эмоционального неудовлетворения, отсутствия внимания и др.), концентрация внимания обучающихся на положительном, позитивном, переориентировка внимания на саморегуляцию, самоконтроль, установление равновесия между внешними влияниями, внутренним состоянием и формами поведения.

Педагогические приемы, направленные на развитие интеллектуальной деятельности: название движений, запоминание комбинаций движений по темпу, объему, усилию, плавности. На уроках широко применяются упражнения, которые требуют четкой дозировки силовых, временных и пространственных компонентов движений. При планировании занятий учитываются возможности проведения их на свежем воздухе.

На всех уроках предпринимаются меры для предупреждения несчастных случаев, проводится инструктаж по Технике безопасности.

Чтобы обучающиеся усвоили алгоритм выполнения упражнений и инструкции педагога, требуется многократное повторение, сочетающееся с правильным показом. Упражнения, подвижные игры, игры с элементами спорта подбираются таким образом, чтобы они состояли из простых элементарных движений. Характерной особенностью обучающихся с умственной отсталостью является инертность нервных процессов, их стереотипность и обусловленные этим трудности переключения с одного действия на другое. Попадая в непривычную для них обстановку, обучающиеся не могут воспроизвести даже хорошо знакомые физические упражнения. Поэтому при планировании уроков необходимо предусмотреть разучивание одних и тех же упражнений в различных условиях.

Поскольку обучающиеся этой категории с большим трудом воспринимают словесную инструкцию, даже в сочетании с показом, для усвоения ими упражнений требуется систематическая помощь педагога.

Обучение предмету «Физическая культура» тесно связано с решением задач нравственного, умственного, речевого, трудового, эстетического и физического воспитания обучающихся.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физической культуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Все уроки по физической культуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Особенности организации учебной деятельности обучающихся по предмету «Физическая культура» в 1 классе.

Организационная структура: основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Методы:

- Метод имитации.

- Методы стимулирования интереса к учёбе.
- Методы поощрения и порицания.
- Методы контроля и самоконтроля.
- Методы, используемые для приобретения новых знаний, их закрепления и выработки умений и навыков.

Используются ТСО: музыкальные композиции (ПК, магнитофон).

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений урок объяснения нового материала (урок первоначального изучения материала);
- комплексное применение знаний и умений урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний (повторительно-обобщающий урок);
- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнования и др.)

Содержание программы.

Урок физической культуры включает следующие разделы.

I. Теоретические основы знаний:

Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке; значение спортивной формы и подготовка к уроку; правила личной гигиены; название спортивных снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках; значение утренней зарядки; правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

II. Практическое овладение двигательными умениями и навыками.

Программный материал по физической культуре состоит из следующих разделов: легкая атлетика, гимнастика, акробатика (элементы), общая физическая подготовка, подвижные игры.

В каждый раздел программы включены коррекционные игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов обучающиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Распределение материала носит условный характер. В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить сетку часов и выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Содержание программного материала по предмету в 1 классе.

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.

Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика. Основная стойка.

Строевые упражнения.

Построение в колонну по одному, равнение в затылок.

Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне.

Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!».

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в

движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.

Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Элементы акробатических упражнений.

Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье.

Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.

Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы.

Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие.

Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Ходьба.

Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом.

Бег.

Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).

Прыжки.

Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание.

Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Общая физическая подготовка.

Специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

Упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Занятия на тренажерах.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).

Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Построение в круг по ориентиру.

Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.

Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами.

Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

Подвижные и коррекционные игры.

«Слушай сигнал», «Космонавты», «Запомни порядок», «Летает — не летает», «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты», «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки», «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит», «Снайпер», «К Деду Морозу в гости»

**Календарно-тематический план
1 класс**

№	Дата	Тема урока	Основные понятия	Основные виды деятельности обучающихся
<i>Легкая атлетика (14 ч.)</i>				
1		Техника безопасности на уроках физкультуры. Построение в одну шеренгу.	Физкультура, техника безопасности	ОРКУ, П/и – «Карусели»
2		Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	Различные виды ходьбы, полуприсед	ОРКУ, П/и – «Слушай сигнал»
3		Медленный бег с сохранением осанки. Игра «Слушай сигнал».	Различные виды бега	ОРКУ, П/и – «Слушай сигнал»
4		Перебежки группами и по одному. Прыжки в длину с места.	Перебежки группами, прыжок в длину	ОРКУ, П/и – «Карусели»
5		Медленный бег. Игра «Запомни порядок».	Медленный бег	ОРКУ, П/и – «Запомни порядок»
6		Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.	Правильная осанка	ОРКУ, П/и – «Космонавты»
7		Чередование ходьбы и бега.	Ходьба и бег	ОРКУ, П/и – «Летает — не летает»
8		Медленный бег с сохранением осанки в колонне. Прыжки в длину с места.	Сохранение осанки	ОРКУ, П/и – «Слушай сигнал»
9		Чередование ходьбы и бега. Прыжки в длину с места.	Ходьба и бег	ОРКУ, П/и – «Вот так позы!»
10		Размыкание на вытянутые руки в колонне, в шеренге. Подвижные игры с мячом.	Размыкание, колонна, шеренга	ОРКУ, П/и – «Совушка»
11		Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	Прыжок в длину	ОРКУ, П/и – «Космонавты»
12		Метание м/мяч с места правой и левой рукой.	Метание мча	ОРКУ, П/и – «Слушай сигнал»
13		Повороты по ориентирам. Ходьба по заданным ориентирам в медленном темпе.	Ориентиры	ОРКУ, П/и – «Удочка»
14		Эстафеты с предметами.	Эстафета	ОРКУ, эстафета с предметами
<i>Гимнастика (10 ч.)</i>				
15		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Перебежки группами.	Построение, равнение, перебежки	ОРКУ, П/и – «Мы - солдаты»
16		Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Прыжки в длину с места.	Перестроение	ОРКУ, П/и – «Прыгающие воробушки»
17		Бег 30 м. Подвижные игры с мячом.	Бег на время	ОРКУ, П/и – «Метко в цель»
18		Эстафеты с предметами.	Эстафета	ОРКУ, эстафета с предметами
19		Выполнение команд «Встать», «Сесть», «Пошли», «Побежали».	Команды	ОРКУ, П/и – «Слушай сигнал»
20		Передвижение на четвереньках. Игры на внимание.	Передвижение на четвереньках	ОРКУ, П/и – «Кого назвали, то и ловит»
21		Перестроение из 1 шеренги в круг,	Перестроение	ОРКУ, П/и –

		взявшись за руки. Комплекс упражнений с малым мячом.		«Снайпер»
22		Упражнения на осанку. Подлезание под препятствие.	Подлезание, препятствие	ОРКУ, П/и – «Гуси - лебеди»
23		Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с бегом и прыжками.	Размыкание, шеренга, колонна	ОРКУ, П/и – «Прыгающие воробушки»
24		Повороты по ориентирам. Подлезание под препятствие.	Ориентиры	ОРКУ, П/и – «Догони мяч»
Гимнастика (19 ч.)				
25		Строевые упражнения. Чередование бега и ходьбы.	Строевые упражнения	ОРКУ, П/и – «Слушай сигнал»
26		Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем. Занятия на тренажерах.	Сохранение осанки	ОРКУ, П/и – «Слушай сигнал»
27		Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Подвижные игры с мячом.	Размыкание	ОРКУ, П/и – «Кого назвали — тот и ловит»
28		ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по гимнастической скамейке.	Гимнастическая палка	ОРКУ, П/и – «Кошки - мышки»
29		Строевые упражнения. Занятие с большими мячами.	Строевые упражнения	ОРКУ, П/и – «Метко в цель»
30		Строевые упражнения. Занятие с большими мячами.	Строевые упражнения	ОРКУ, П/и – «Снайпер»
31		Подлезание под препятствие. Игра «Петрушка».	Подлезание	ОРКУ, П/и – «Петрушка»
32		Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Занятие на тренажерах.	Гимнастическая скамейка, тренажер	ОРКУ, П/и – «Вот так позы!»
33		Лазание по скамейке. Перелезание через скамейку с опорой на одну руку.	Лазание, перелезание	ОРКУ, П/и – «Слушай сигнал»
34		Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Подвижные игры.	Равнение в затылок	ОРКУ, П/и – «Догони мяч»
35		Занятие на тренажерах.	Тренажер	ОРКУ, П/и – «Гуси - лебеди»
36		Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Группировка	ОРКУ, П/и – «Удочка»
37		Совершенствование группировки лежа на спине, в упоре стоя на коленях.	Группировка	ОРКУ, П/и – «Совушка»
38		Перекаты в положении лежа в разные стороны.	Перекаты	ОРКУ, П/и – «Мы - солдаты»
39		Эстафеты с предметами.		ОРКУ, эстафета
40		Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Ходьба по скамейке с различным положением рук.	Шеренга, колонна, положения рук	ОРКУ, П/и – «Вот так позы!»
41		Подвижные игры с мячом.		ОРКУ, П/и – «Вот так позы!»
42		Эстафеты с предметами.	Эстафета	ОРКУ, эстафета
43		Ходьба парами, взявшись за руки. Перебежки группами.	Перебежки	ОРКУ, П/и – «К Деду Морозу в гости»
Лыжная подготовка (15 ч.)				
44		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Одежда, обувь лыжника.	Лыжная подготовка	ОРКУ, П/и – «Снежки»

45	Построение в одну шеренгу на лыжах. Переноска лыж.	Переноска лыж	ОРКУ, П/и – «Кто подходил?»
46	Переступание на лыжах с подниманием пяток лыж, носков лыж.	Переступание на лыжах	ОРКУ, П/и – «У кого больше снежков?»
47	Ходьба на лыжах приставными шагами вправо-влево.	Приставные шаги	ОРКУ, П/и – «К Деду Морозу в гости»
48	Ступающий шаг без палок.	Ступающий шаг	ОРКУ, П/и – «Метко в цель»
49	Ступающий шаг с палками.	Ступающий шаг	ОРКУ, П/и – «К своим флажкам»
50	Медленное передвижение на лыжах – 200м.	Передвижение на лыжах	ОРКУ, П/и – «Мы весёлые ребята»
51	Скольжение на лыжах с одновременным отталкиванием двумя палками.	Скольжение на лыжах	ОРКУ, П/и – «Лучшие стрелки»
52	Медленное передвижение на лыжах – 300м.	Передвижение на лыжах	ОРКУ, П/и – «Два Мороза»
53	Преодоление на лыжах дистанции 400м.	Передвижение на лыжах	ОРКУ, П/и – «Ёлочка-пенёчки»
54	Подъем ступающим шагом.	Подъем на лыжах	ОРКУ, П/и – «Лучшие стрелки»
55	Подъем скользящим шагом.	Подъем на лыжах	ОРКУ, П/и – «Снайпер»
56	Передвижение в быстром темпе 20-30 раз (3-5 раз).	Передвижение на лыжах	ОРКУ, П/и – «Захват знамени»
57	Передвижение на лыжах до 600 м.	Передвижение на лыжах	ОРКУ, П/и – «Лучшие стрелки»
58	Круговая эстафета на лыжах.	Эстафета на лыжах	ОРКУ, П/и – «Лучшие стрелки»

Гимнастика (11 ч.)

59	Перекаты из различных группировок вперед.	Перекаты	ОРКУ, П/и – «Повторяй за мной»
60	Перекаты из различных группировок назад.	Перекаты	ОРКУ, П/и – «Повторяй за мной»
61	Кувырок вперед по наклонному мату.	Кувырок	ОРКУ, П/и – «Догони мяч»
62	Совершенствовать метание м/мяча с места правой и левой рукой.	Совершенствование	ОРКУ, П/и – «Удочка»
63	Чередование бега с ходьбой до 30м.	Чередование	ОРКУ, П/и – «Гуси - лебеди»
64	Бег 30 м.	30 м	ОРКУ, П/и – «Слушай сигнал»
65	Эстафеты с элементами лазанья и перелезания.	Эстафета	ОРКУ, П/и – «Слушай сигнал»
66	Прыжки в длину с места.	Прыжок в длину с места	ОРКУ, П/и – «Слушай сигнал»
67	Эстафеты с предметами.	Эстафета	ОРКУ, П/и – «Слушай сигнал»
68	Метание м/мяча с места правой и левой рукой.	Метание	ОРКУ, П/и – «Слушай сигнал»
69	Подвижные игры с мячом.		ОРКУ, П/и – «Слушай сигнал»

Подвижные игры (6 ч.)

70		Игра «Прыгающие воробушки»		ОРКУ, П/и
71		Игра «Гуси-лебеди»		ОРКУ, П/и
72		Игра «Кого назвали — тот и ловит»		ОРКУ, П/и
73		Игра «Кошки-мышки»		ОРКУ, П/и
74		Игра «Быстро по местам!»		ОРКУ, П/и
75		Игра «Удочка»		ОРКУ, П/и –«Удочка»
Гимнастика (7 ч.)				
76		Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	Основная стойка	ОРКУ, П/и –«Удочка»
77		Построение в одну шеренгу, равнение по разметке.	Шеренга, разметка	ОРКУ, П/и –«Удочка»
78		Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.	Перестроение	ОРКУ, П/и –«Удочка»
79		Повороты по ориентирам.	Повороты	ОРКУ, П/и –«Удочка»
80		Упражнения с гимнастическими палками.	Гимнастические палки	ОРКУ, П/и –«Удочка»
81		Передвижение на четвереньках по коридору шириной 25 см.	Передвижение	ОРКУ, П/и –«Удочка»
82		Ходьба по коридору шириной 20 см.	Ходьба	ОРКУ, П/и –«Удочка»
Легкая атлетика (9 ч.)				
83		Перебежки группами по одному.	Перебежки	ОРКУ, П/и –«Удочка»
84		Ходьба с сохранением правильной осанки на носках, на пятках.	Правильная осанка	ОРКУ, П/и –«Удочка»
85		Медленный бег с сохранением осанки в колонне за учителем с изменением направлений.	Сохранение осанки	ОРКУ, П/и –«Удочка»
86		Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.	Продвижение вперед	ОРКУ, П/и –«Удочка»
87		Броски и ловля мячей.	Бросок и ловля	ОРКУ, П/и –«Удочка»
88		Упражнения на правильный захват мяча.	Захват мяча	ОРКУ, П/и –«Удочка»
89		Метание малого мяча правой и левой рукой.	Метание	ОРКУ, П/и –«Удочка»
90		Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места	ОРКУ, П/и –«Удочка»
91		Бег 30 м.	Бег 30 м	ОРКУ, П/и –«Удочка»
Подвижные игры (8 ч.)				
92		Игра «Слушай сигнал».		ОРКУ, П/и –«Слушай сигнал»
93		Игра «Космонавты».		ОРКУ, П/и – «Космонавты»
94		Игра «Запомни порядок».		ОРКУ, П/и –«Запомни порядок»
95		Игра «Летает — не летает».		ОРКУ, П/и –«Летает — не летает»
96		Игра «Вот так позы!».		ОРКУ, П/и –«Вот так позы!»
97		Игра «Совушка».		ОРКУ, П/и – «Совушка»
98		Игра «Слушай сигнал».		ОРКУ, П/и –«Слушай сигнал»
99		Игра «Летает — не летает».		ОРКУ, П/и –«Летает — не летает»

Планируемые результаты освоения обучающимися предмета «Физическая культура» в 1 классе.

Обучающиеся к концу 1 класса должны знать и уметь:

- знать правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- знать понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- выполнять построение в колонну по одному, равнение в затылок;
- выполнять построение в одну шеренгу, равнение по разметке;
- выполнять перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки;
- выполнять размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне;
- выполнять повороты по ориентирам;
- выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять группировку лежа на спине и стоя на коленях;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по коридору, стойка на носках);
- ходить по заданным направлениям с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, чередуя ходьбу с бегом до 30м;
- медленно бегать с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений;
- выполнять броски и ловлю мячей;
- выполнять метание малого мяча с места правой и левой рукой;
- выполнять прыжок в длину с места в ориентир;
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля в 1 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: выполнение основной стойки, построение в колонну по одному, равнение в затылок; ходьба в заданном направлении в медленном темпе, медленный бег с сохранением осанки; ходьба по коридору шириной 20см; правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам;
- каков его внешний вид;

- соблюдает ли дисциплину.

Отметки в 1 классе не выставляются. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

Уровень	Критерии оценивания
I уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.
II уровень (средний)	Выполняют упражнения в целом соответствующей с высоким уровнем, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.
III уровень (ниже среднего)	Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Литература.

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа/ О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев// Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СП. 2003.
2. Андриященко Н. В.Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.СПб ЦДК. 2011.
4. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007.
5. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999
6. Григорьев Д. В.Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005.
7. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002
8. Евсеев С.ТТ., Шапкова Л. В.Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000.
9. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н.Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009. — № 1. — С. 49-53.
10. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002
11. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007.
12. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010.
13. Основные направления и содержание обучения детей и подростком с особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000.