Ирбитское муниципальное образование

муниципальное общеобразовательное учреждение

«Знаменская средняя общеобразовательная школа»

(МОУ «Знаменская СОШ»)

Приложение №

к Адаптированной основной

общеобразовательной программе

образования обучающихся с

умственной отсталостью

(интеллектуальными

нарушениями)

МОУ «Знаменская СОШ»

**Рабочая программа учебного предмета**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (подвижные игры)»**

**начальное общее образование, 1-4 классы**

**(ФГОС НОО)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Разработчики:**  Елохина Лариса Михайловна,  учитель, первая квалификационная категория  Нагорных Ирина Александровна,  учитель, первая квалификационная категория  Кадочникова Марина Николаевна,  учитель, первая квалификационная категория  Сорокина Ирина Александровна, учитель, первая квалификационная категория |

**1.Планируемые результаты освоения учебного предмета   
«Физическая культура (Подвижные игры)»**

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы начального общего образования:

***1. личностным,*** включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

***2. метапредметным,*** включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

***3. предметным,*** включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета «физическая культура» опыт специфической для данной предметной области, деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащей в основе современной научной картины мира.

***Планируемые личностные результаты***

Освоение учебного предмета «Физическая культура (Подвижные игры)» вносит существенный вклад в достижение **личностных результатов** начального общего об­разования, а именно:

1) формирует основы российской гражданской идентичности, чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирует ценности многонационального российского общества; участвует в становлении гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирует целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирует уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) способствует овладению начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) способствует принятию и освоению социальной роли обучающегося, развитию мотивов учебной деятельности и формированию личностного смысла учения;

6) развивает самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирует эстетические потребности, ценности и чувства;

8) развивает этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

9) развивает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирует установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

***Планируемые метапредметные результаты***

Изучение учебного предмета «Физическая культура (Подвижные игры)»играет значительную роль в достижении **метапредметных результатов** начального образования, таких как:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием учебного предмета «Физическая культура»; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

***Предметные результаты учебного предмета* «Физическая культура (Подвижные игры)»**

Планируемые предметные результаты, приводятся в двух блоках к каждому разделу учебной программы. Они ориентируют в том, какой уровень освоения опорного учебного материала ожидается от выпускников.

Первый блок **«Выпускник научится».** Критериями отбора данных результатов служат: их значимость для решения основных задач образования на данном уровне, необходимость для последующего обучения, а также потенциальная возможность их достижения большинством обучающихся, как минимум, на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся. Иными словами, в эту группу включается такая система знаний и учебных действий, которая, во­первых, принципиально необходима для успешного обучения в начальной и основной школе и, во­вторых, при наличии специальной целенаправленной работы учителя может быть освоена подавляющим большинством детей.

Достижение планируемых результатов этой группы выносится на итоговую оценку, которая может осуществляться как в ходе освоения данной программы посредством накопительной системы оценки (например, портфеля достижений), так и по итогам ее освоения (с помощью итоговой работы). Оценка освоения опорного материала на уровне, характеризующем исполнительскую компетентность обучающихся, ведется с помощью заданий базового уровня, а на уровне действий, соответствующих зоне ближайшего развития, — с помощью заданий повышенного уровня. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит единственным основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

Цели, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих опорную систему или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета. Планируемые результаты, описывающие указанную группу целей, приводятся в блоках **«Выпускник получит возможность научиться»** к каждому разделу программы учебного предмета «физическая культура» и выделяются курсивом. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этой группы, могут продемонстрировать только отдельные обучающиеся, имеющие более высокий уровень мотивации и способностей. В повседневной практике обучения эта группа целей не отрабатывается со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий для обучающихся, так и в силу повышенной сложности учебного материала и/или его пропедевтического характера на данном уровне обучения. Оценка достижения этих целей ведется преимущественно в ходе процедур, допускающих предоставление и использование исключительно неперсонифицированной информации. Частично задания, ориентированные на оценку достижения этой группы планируемых результатов, могут включаться в материалы итогового контроля.

Основные цели такого включения – предоставить возможность обучающимся продемонстрировать овладение более высокими (по сравнению с базовым) уровнями достижений и выявить динамику роста численности группы наиболее подготовленных обучающихся. При этом невыполнение обучающимися заданий, с помощью которых ведется оценка достижения планируемых результатов этой группы, не является препятствием для перехода на следующий уровень обучения. В ряде случаев учет достижения планируемых результатов этой группы целесообразно вести в ходе текущего и промежуточного оценивания, а полученные результаты фиксировать посредством накопительной системы оценки (например, в форме портфеля достижений) и учитывать при определении итоговой оценки.

Подобная структура представления планируемых результатов подчеркивает тот факт, что при организации образовательной деятельности, направленной на реализацию и достижение планируемых результатов, требуется использование таких педагогических технологий, которые основаны на **дифференциации требований** к подготовке обучающихся.

При изучении курса «Физическая культура (Подвижные игры)» достигаются следу­ющие **предметные результаты:**

1) сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

*выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

**Выпускник получит возможность научиться:**

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

*целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*

*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах*.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

выполнять организующие строевые команды и приемы;

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

*сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*

*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*

*играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.*

**2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно­оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

**3-й класс (33 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
|
| 1. | Русская народная игра «Краски» | 1 |
| 2. | Русская народная игра «Гори, гори ясно» | 1 |
| 3. | Русская народная игра «Ляпка» | 1 |
| 4. | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | 1 |
| 5. | Бурятская народная игра «Ищем палочку» | 1 |
| 6. | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1 |
| 7. | Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой» | 1 |
| 8. | Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!» | 1 |
| 9. | Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!» | 1 |
| 10. | Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!» | 1 |
| 11. | Марийская народная игра «Катание мяча» | 1 |
| 12. | Татарская народная игра «Серый волк» | 1 |
| 13. | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» | 1 |
| 14. | Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка» | 1 |
| 15. | Чечено-ингушская игра «Чиж» | 1 |
| 16. | Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба» | 1 |
| 17. | Мордовские народные игры «Котел», «Круговой» | 1 |
| 18. | Северо-осетинская игра «Борьба за флажки» | 1 |
| 19. | Чувашская игра «Рыбки» | 1 |
| 20. | Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и мороз» | 1 |
| 21. | Эстафета «Вызов номеров» | 1 |
| 22. | Эстафета по кругу | 1 |
| 23. | Эстафета с обручем | 1 |
| 24. | Эстафета с мячом | 1 |
| 25. | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 1 |
| 26. | Эстафета «Встречная» | 1 |
| 27. | Эстафета «Весёлые старты» | 1 |
| 28. | Русская народная игра «Салки» | 1 |
| 29. | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |
| 30. | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |
| 31. | Русская народная игра «Фанты» | 1 |
| 32. | Русская народная игра «Салки с приседаниями» | 1 |
| 33. | Русская народная игра «Третий лишний» | 1 |
|  | **Итого:** | **33 часа** |

**4-й класс (32 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
|
| 1. | Русская народная игра «Жмурки» | 1 |
| 2. | Русская народная игра «Кот и мышь» | 1 |
| 3. | Русская народная игра «Горелки» | 1 |
| 4. | Русская народная игра «Салки» | 1 |
| 5. | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |
| 6. | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |
| 7. | Русская народная игра «Фанты» | 1 |
| 8. | Русская народная игра «Салки с приседаниями» | 1 |
| 9. | Русская народная игра «Волк» | 1 |
| 10. | Русская народная игра «Птицелов» | 1 |
| 11. | Русская народная игра «Гори, гори ясно!» | 1 |
| 12. | Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | 1 |
| 13. | Бурятская народная игра «Ищем палочку» | 1 |
| 14. | Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1 |
| 15. | Марийская народная игра «Катание мяча» | 1 |
| 16. | Татарская народная игра «Серый волк» | 1 |
| 17. | Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки» | 1 |
| 18. | Чувашская игра «Рыбки» | 1 |
| 19. | Эстафета «Передача мяча» | 1 |
| 20. | Эстафета «С мячом» | 1 |
| 21. | Эстафета зверей | 1 |
| 22. | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 1 |
| 23. | Эстафета «Вызов номеров» | 1 |
| 24. | Эстафета по кругу | 1 |
| 25. | Эстафета с обручем | 1 |
| 26. | Эстафета «Весёлые старты» | 1 |
| 27. | Русская народная игра «Салки» | 1 |
| 28. | Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |
| 29. | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |
| 30. | Русская народная игра «Краски» | 1 |
| 31. | Русская народная игра «Гори, гори ясно» | 1 |
| 32. | Русская народная игра «Третий лишний» | 1 |
|  | **Итого:** | **32 часа** |
|  | **Всего:** | **65 часов** |