

ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ДОНЕЦКАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

УТВЕРЖДАЮ  
директор школы-интерната

\_\_\_\_\_ Н.В. Лобанова

« 31 » августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

для обучающихся по АООП НОО (вариант 1)

1 класс

Составитель А.Н.Изварин

2021- 2022 учебный год

## I. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» составлена на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучения для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

### НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА.

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
3. Приказ Министерства Образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
4. Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 года № 4/15);
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и одороления детей и молодёжи»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 года №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

9. Письмо Департамента развития системы физкультурно – спортивного воспитания Минобрнауки России от 13.10.2011 года №19 – 255 «О направлении рекомендации по совершенствованию преподавания физической культуры и спорта в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях» ;

10. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.10.2003 года № 13 – 51 – 263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;

11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 09.06.2016 года № 429 «Об утверждении примерных региональных учебных планов начального общего образования в рамках ФГОС для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

12. Устав государственного казённого общеобразовательного учреждения Ростовской области «Донецкая специальная школа – интернат».

ЦЕЛЬЮ физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника, формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

ЗАДАЧИ:

1. - Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

2.- Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

3.- Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

4.- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

5.- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

6.- Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

7.- Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

8.- Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность

Традиционные технологии обучения в коррекционной работе являются основными. Они основаны на постоянном эмоциональном взаимодействии учителя и обучающихся. Использование современных педагогических технологий способствует совершенствованию учебно-воспитательного процесса, переходу его на новый качественный уровень, соответствующий современным требованиям.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений. Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы представлены в планах на каждую четверть.

В связи с региональными климатическими условиями и материальным обеспечением выделенный объем времени на прохождение таких разделов программы как «Лыжи (коньки)» и «Плавание», перераспределен на другие разделы. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе,

от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми, К ним применяется индивидуальный подход. В своей работе я использую следующие современные педагогические технологии:

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Коррекционная направленность включает вопросы влияния возрастных особенностей организма и его двигательных функций на физическое развитие и физическое состояние. Программа освоения двигательных умений и навыков составляется с опорой на Примерную адаптированную основную общеобразовательную программу обучения для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1). Целевая направленность программы:

- восстановление, замещение и компенсация нарушенных функций,
- совершенствование мышечно — суставного чувства;
- развитие самостоятельного и качественного выполнения двигательных действий; - максимальное уменьшение степени ограничений жизнедеятельности;
- развитие пространственно — временной дифференцировки и точности движений;
- формирование правильной осанки и ориентации в пространстве и времени;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- интеллектуально — познавательное развитие.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Игры», Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В 1 четверти проводятся уроки легкой атлетики и уроки подвижных игр с элементами игры баскетбол. На уроках легкой атлетики проводится обучение прыжкам в длину с разбега, с места; метание малого мяча на дальность, в цель; бег на 30 метров; 6 минутный бег. ОРУ проводится с использованием специальных беговых, прыжковых упражнений, скакалки. На уроках подвижных игр с элементами баскетбола проводится обучение технике передач, ловле, технике ведения с изменением направления, остановка прыжком.

Во 2 четверти проводятся уроки гимнастики с основами акробатики. Проводится обучение лазанию по канату в два, в три приема; обучение технике акробатических упражнений: кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках, мост из положения лёжа на спине. Также используются ОРУ на гимнастических скамейках, со скакалками и у гимнастической стенки,

В 3 четверти проводятся уроки подвижных игр. На уроках подвижных игр с элементами игры пионербол, баскетбол и футбол проводится обучение технике передачи мяча, приёму мяча.

В 4 четверти проводятся уроки легкой атлетики, кроссовой подготовки, на которых на которых продолжается обучение технике метания мяча, прыжков в длину с разбега, с места.

Каждый тип урока образовательной направленности и по возможности включает в себя выполнение самостоятельных заданий самих школьников. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в следующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных игр, во время прогулок.

Уроки физической культуры состоят на принципах:

- демократизации,
- гуманизации,
- педагогике сотрудничества,
- личностного и деятельного подхода,
- оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Методы:

- словесные (беседа, рассказ, пояснение)
- наглядные (показ упражнения учителем, демонстрация техники выполнения учителем)
- практические (выполнения упражнений)

### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках ФИЗИЧЕСКОЙ культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование ПОНЯТИЙ: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

### **Гимнастика**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики,

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития МЫШЦ рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Легкая атлетика**

### Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств

Практический материал:

**Ходьба.** Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

**Бег.** Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч, Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжю•т в длину с места. Прыжки на одной ноге на месле, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

**Метание.** Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками изва головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками, Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до кг) различными способами двумя руками.

## Игры

Теоретические сведения,

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Правила игр.

Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; игры с

прыжками; игры с лазанием;

игры с метанием и ловлей

мяча; игры с построениями и

перестроениями;

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки

человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях;

знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно - спортивных мероприятиях.

**Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов**

Во время обучения в 1-м классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу учеников, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом. Состав и характеристика базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Базовые учебные действия, формируемые у младших школьников, обеспечивают, с одной стороны, успешное начало школьного обучения и осознанное отношение к обучению, с другой составляют основу формирования в старших классах более сложных действий, которые содействуют дальнейшему становлению ученика как субъекта осознанной активной учебной деятельности на доступном для него уровне.

1. Личностные учебные действия обеспечивают готовность ребенка к принятию новой роли ученика, понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.
2. Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

3. Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

4. Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления школьников.

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

### **Характеристика базовых учебных действий**

#### ***Личностные учебные действия***

Личностные учебные действия осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

#### **Коммуникативные учебные действия**

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе (учитель—ученик, ученик—ученик, ученик—класс, учитель—класс);

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

### ***Регулятивные учебные действия:***

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

### ***Познавательные учебные действия:***

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения:

выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов,

устанавливать видо - родовые отношения предметов;

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;

наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности

### **Результаты изучения учебного предмета**

Личностные результаты:

- ✓ Формирование чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности.
- ✓ Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл обучения, принятие и освоение социальной роли обучающегося.
- ✓ Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- ✓ Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
- ✓ Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о ее позитивном влиянии на человека (физическое, эмоциональное, интеллектуальное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

Формирование навыка наблюдения своего физического состояния, величины физических нагрузок.

Формирование навыка наблюдения данных мониторинга здоровья (рост, масса тела).

Формирование навыка наблюдения показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации).

**Содержание учебного предмета**

Урок физической культуры характеризуется следующими особенностями:

- ✓ Вводная часть урока. В этой части решаются организационные задачи. Вводная часть урока имеет большое значение, особенно в младших классах, Продолжительность вводной части составляет 5 — 8 минут.
  - ✓ Подготовительная часть урока. Подготавливает организм учащихся к предстоящей двигательной нагрузке. Средствами подготовки могут быть физические упражнения общеразвивающего характера, несложные в координационном отношении. Продолжительность подготовительной части урока 10 — 15 минут.
  - ✓ Основная часть урока. В основной части урока решаются образовательные, коррекционные и оздоровительные задачи. Средствами для их решения являются упражнения основной гимнастики, легкоатлетические упражнения, игры различного характера. Основная часть урока длится 20—25 мин и плавно переходит в заключительную часть.
- Заключительная часть урока решает две задачи.

1. Подготовить учащихся к следующим Урокам или к организованной деятельности во внеурочное время.

2. Подвести итоги урока, оценить умения и навыки учащихся, определить их отношение к уроку. продолжительность заключительной части урока будет зависеть от суммарной величины физической нагрузки, выполненной школьниками в его основной части.

Продолжительность урока составляет — 40 минут.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подходов к учащимся с учётом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, и особенностей психофизического развития,

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы представлены в планах на каждую четверть. Использование современных педагогических технологий способствует совершенствованию учебно-воспитательного процесса, переходу его на новый качественный уровень, соответствующий современным требованиям. В своей работе я использую следующие современные педагогические технологии: здоровьесбережение (переход от одного этапа урока к другому с чередованием различных видов деятельности и фаз нагрузки), игровая, технология разноуровневого подхода, объяснительно - демонстрационная, которые направлены на:

- индивидуализацию и дифференциацию процесса обучения;
- коррекционную направленность обучения;

- оптимистическую перспективу;

- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

### Формы промежуточной аттестации

класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Зачет (без отметочный)	Зачёт (без отметочный)	Зачёт (без отметочный)	Зачёт (без отметочный)

### ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Базовый уровень

Должны знать/понимать:

- основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств,
- современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- фазы прыжка в высоту с разбега способом "перешагивание";
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете;
- правила поведения игроков во время игры в баскетбол, футбол.

Должны уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- ходить спортивной ходьбой и пробежать в медленном равномерном темпе 2 мин;
- правильно финишировать в беге на 30 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с места и в прыжках в высоту способом "перешагивание";
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

Минимальный уровень

Должны знать/понимать

- Основные требования по технике безопасности для обучающихся, воспитанников на уроках физической культуры и правила поведения на уроках гимнастики
- Что значит шеренга, колонна, круг.
- Где правая и левая сторона, верх и низ
- Простейшие комплексы физических упражнений
- Что называется гимнастическим упражнением
- Названия снарядов
- Что такое ходьба, бег, прыжки, метание
- Правила поведения во время игр.

Должны уметь:

- Правильно выполнять упражнения чередовать бег с ходьбой
- Подпрыгивать на одной и на двух ногах, мягко приземляться при прыжках
- Правильно обращаться с предметами, гимнастическими снарядами, мячами
- Правильно выполнять технические приемы (подпрыгивать на одной и на двух ногах, метать мячи одной рукой с места)
- Целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

Согласно учебному плану ГКОУ РО Донецкой школы-интерната для обучающихся с ОВЗ на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе отводится 3 часа в неделю. В соответствии с календарным учебным графиком количество часов на 2021 – 2022 учебный год составляет 96 часов.

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Количество практических работ
1	3 часа	96	92

Класс	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть	Итого
1	23 часа	23 часа	26 часов	24 часа	<b>96</b>

Срок реализации программы — 1 год.

## КОМПЛЕКТ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бабенкова Е.А.. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми». Книга посвящена физическому воспитанию детей с ослабленным здоровьем, даны рекомендации по общему и индивидуальному контролю за состоянием здоровья детей, новые подходы в методах физического воспитания детей при различных заболеваниях, даны соответствующие комплексы физических упражнений.
2. Баландин Г.А. Урок физической культуры в современной школе 1-П-Ш выпуск (методическое пособие для учителей.).
3. Настольная книга учителя физической культуры (2013 г.) В книге даны полные сведения необходимые учителю, программные и нормативные документы, материалы по обновлению содержания образования, по проведению итоговой аттестации, спортивно-оздоровительные мероприятия, рекомендации по организации занятий с учащимися специальной медицинской группы, образцы оформления документации по технике безопасности.
4. Лях В.И., А.А. Зданевич . Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов .Использование данных об объеме двигательной активности учащихся, физкультурно-оздоровительные мероприятия, внеклассная работа, материалы по легкой атлетике, лыжной подготовке, спортивным играм, гимнастике.
5. В.П. Лукьяненко. Физическая культура: «Основы знаний». В помощь учащимся для овладения способами творческого применения двигательных навыков и формирование представлений о собственном организме и умения осуществлять самостоятельную деятельность по разработке и реализации программы физического самосовершенствования.