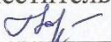


Государственное казённое общеобразовательное учреждение Свердловской области «Екатеринбургская школа-интернат №8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по УР

 /Ю.В.Кутилова

«02» сентября 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:

директор школы – интерната №8

/В.А. Шмаков

2019 г.

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

для обучающихся 1 - 4 классов с легкой умственной отсталостью

(вариант 1)

Составители:

Шмакова Евгения Игоревна,

Силина Анастасия Евгеньевна,

Кожокар Диана Георгиевна

г. Екатеринбург, 2019 г.

Пояснительная записка

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно - развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Развивающие задачи:

1. формирование двигательных умений и навыков;
2. развитие двигательных способностей в процессе обучения;
3. укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
4. формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
5. раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
6. формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Коррекционные задачи:

1. коррекция нарушений физического развития; поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
2. коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
3. Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает обогащение чувственного опыта

Воспитательные задачи:

1. формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
2. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
3. воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
4. воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 – 4 классов с легкой умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) (вариант1) составлена на основании следующих нормативно – правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
4. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (САНПИН 2.4.2.3286-15);
5. Закона Свердловской области от 15.07.2013 года № 78-ОЗ «Об образовании»;
6. Устава ГКОУ СО «Екатеринбургская школа – интернат №8»;
7. Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (вариант 1) ГКОУ СО «Екатеринбургская школа – интернат № 8»;
8. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – вариант 1
9. Положения о рабочей программе учителя ГКОУ СО «Екатеринбургская школа – интернат № 8»;
10. Программы по физической культуре (автор В.В. Воронкова) сборник №1 Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 0 - 4 классы - М., «Владос», 2013.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся 1- 4 классов с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(вариант 1)**

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее, представляет собой поступательный процесс, приводящий к качественным изменениям в познавательную деятельность

детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью.

Мышление. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Память. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала.

Внимание. Внимание отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности.

Представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение отражается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

Речь. Недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической.

Моторная сфера. Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук.

Волевая сфера. Волевая сфера обучающихся, воспитанников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований, у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство.

Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности, проведение специальных коррекционных занятий оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, происходит существенное сглаживание и исправление всех интеллектуальных нарушений.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

1. беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
2. выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
3. выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
4. самостоятельное выполнение упражнений;
5. занятия в тренирующем режиме;
6. развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Место учебного предмета «физическая культура» обучающихся 1 – 4 классов (вариант 1) в учебном плане.

Согласно учебному плану «Екатеринбургской школы – интернат №8, реализующей адаптированные общеобразовательные программы», учебный предмет «Физическая культура» проводится 3 раза в неделю, что составляет 102 урока в год в 2 - 4 классах. В 1 классах в связи с дополнительными каникулами, учебный предмет «Физическая культура» проводится 3 раза в неделю, что составляет 99 часов в год.

№	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Гимнастика	18	18	18	18
2	Легкая атлетика	18	18	18	16
3	Лыжная подготовка	15	15	16	16
4	Подвижные игры (с элементами спортивных игр)	39	43	42	44
5	Знания о физической культуре	9	8	8	8
Итого:		99	102	102	102

**Планируемые результаты освоения учебного предмета
«Физическая культура»
обучающимися 1 - 4 классов (вариант 1)**

Личностные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» в соответствии с требованиями Стандарта и возможные конкретные результаты их достижения при окончании 4 класса:

1. осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы-интерната № 8, занятиями физической культуры и положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
2. понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
3. формирование представления о себе как гражданине России;
4. овладение начальными навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение элементарными социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
6. формирование начальных навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;
7. формирование социально значимых мотивов учебной деятельности;
8. формирование навыков сотрудничества со взрослыми, сверстниками в разных социальных ситуациях;
9. формирование эстетических потребностей, чувств;
10. формирование этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
11. формирование элементарных навыков готовности к самостоятельной жизни;
12. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» с 1 по 4 класс включают освоенные обучающимися знания и умения специфичные для физической культуры, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы.

Достаточный уровень рассматривается как повышенный и не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Достаточный уровень достижения предметных результатов фиксируется в рабочих программах

по предметам и курсам адресно для отдельных обучающихся с указанием фамилий после проведения входящей диагностики. Предметные результаты освоения учебного предмета «физическая культура» минимальный и достаточный уровни отражены в таблице на конец обучения 4 класса:

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» при окончании 4 класса:

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.

Оценивание личностных и предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура»

Оценка личностных результатов учебного предмета «Физическая культура» в 1 – 4 классах (вариант 1)

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» оценивается 1 раз в год. В 1 классах оценивание личностных результатов происходит 2 раза. В начале учебного года (сентябрь – октябрь) и в конце года. Со 2 по 4 класс в конце года.

Индикаторы оценки достижения личностных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» 1 – 4 классы (вариант 1)

№п/п	Индикатор	Обозначение
1.	!	действие не выполняет, помощь не принимает.
2.	ПП	действие выполняет совместно с педагогом при оказании значительной помощи
3.	П	действие выполняет совместно с педагогом при оказании частичной помощи.
4.	О	действие выполняет по последовательной инструкции (вербальной, по показу, образцу).
5.	С	действие выполняет самостоятельно после первичной инструкции.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося за год по каждому показателю. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет представить полную картину динамики для планирования коррекционной работы с ребенком на будущий год.

Оценка предметных результатов учебного предмета «физическая культура» в 1 – 4 классах (вариант 1)

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» в 1 классе и первом полугодии 2-го класса не оцениваются. Преобладает безотметочное обучение. Безотметочное обучение способствует индивидуализации учебного процесса, повышению учебной мотивации и учебной самостоятельности обучающихся с нарушением интеллекта. Качественная оценка деятельности обучающихся обеспечивает всестороннее видение способностей

обучающихся, позволяет отражать уровень прилагаемых усилий и продвижение в освоении программного материала. Оценивается реально присутствующий опыт деятельности обучающегося в освоении учебных умений, которые отслеживает учитель как достижение планируемых результатов:

Индикаторы оценки достижения предметных результатов освоения учебного предмета «Физическая культура» 1 – 4 классы (вариант 1)

№п/п	Индикатор	Обозначение
1.	!	действие выполняется взрослым (ребенок пассивен, позволяет что-либо делать с ним)
2.	ПП	действие выполняется ребенком со значительной помощью взрослого
3.	П	действие выполняется ребенком с частичной помощью взрослого
4.	О	действие выполняется ребенком по последовательной инструкции (изображения или вербально); действие выполняется ребенком по подражанию или по образцу
5.	С	действие выполняется ребенком полностью самостоятельно.

Оценку этой группы результатов в соотношении с отметками «3», «4», «5» целесообразно начинать со второго полугодия 2-го класса.

Критерии оценивая предметных результатов учебного предмета «Физическая культура» 2 – 4 классы (вариант 1)

Оценка	Описание
«3» (удовлетворительно)	смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от 35% до 50% заданий;
«4» - (хорошо)	преимущественно самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции и дополнительной фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от 51% до 65% заданий;
«5» - (очень хорошо)	самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не нуждается, способен выполнить свыше 65% заданий.

Базовые учебные действия, формируемые на учебном предмете «Физическая культура» в 1 – 4 классах (вариант 1)

Коммуникативные учебные действия:

- ✓ вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс);
- ✓ использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- ✓ слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- ✓ сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

✓ доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

✓ договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Регулятивные учебные действия:

✓ входить и выходить из учебного помещения со звонком;

✓ ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); пользоваться учебной мебелью;

✓ адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);

✓ работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;

✓ 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.

Для оценки сформированности каждого базового действия используется следующая система оценки:

№п/п	Система оценки	Характеристика оценки
1.	0 баллов	действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем
2.	1 балл	смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи
3.	2 балла	преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно
4.	3 балла	способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя
5.	4 балла	способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя
6.	5 баллов	самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Балльная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные и итоговые достижения каждого обучающегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех обучающихся, и на этой основе осуществлять корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения. В соответствии с требованиями Стандарта обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) Организация самостоятельно определяет содержание и процедуру оценки БУД.

Содержание учебного предмета «физическая культура» в 1 – 4 классах с легкой умственной отсталостью (вариант 1)

Раздел: «Знание о физической культуре»

Теоретические сведения: 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.

Раздел: «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. Упражнения на дыхание. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Упражнения на формирование 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.

Раздел: «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 средствами легкой атлетики.

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 до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, 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 шести. 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 из-за 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 1 кг) различными способами двумя руками.

Раздел: «Лыжная подготовка»

Теоретические сведения: Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений

Практический материал: Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Раздел: «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические 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; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

**Материально-техническое обеспечение учебного предмета
«Физическая культура»**

№п/п	Сооружение	Расположение	оборудование
1.	Тренажерный зал	1 этаж	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Эллиптический тренажер – (1шт.) ✓ стенка спортивная – (3шт.) ✓ коврик гимнастический – (12шт.) ✓ скамейка гимнастическая –(2шт.) ✓ обруч гимнастический – (2шт.) ✓ палка гимнастическая (дерево) – (5шт.) ✓ мяч д/ занятий ЛФК – (5шт), мяч б/т. – (5шт.) ✓ Коврик массажный Ортодон Набор Универсал №1, 8 модулей - (1шт.) ✓ Коврик массажный Ортодон Волна жесткая 6 модулей -(1шт.) ✓ Тактильная дорожка (1 шт.) ✓ Массажные мячики с шипами (12 шт.) 5 см. – 2 шт. 6 см. – 3 шт. 8 см. – 2 шт. 9 см. – 3 шт. 12 см. – 2 шт. ✓ Мяч массажный Торнео, 65 см (4 шт.) ✓ Мяч гимнастический Торнео, 65 см (3 шт.), 55 см (3 шт.) ✓ Мяч гимнастический с эспандером d=65, 1000 гр, до 150кг, МИКС (4 шт.) ✓ Батут Triumph Nord Спортивный 183 см. (1 шт.) ✓ Спортивное полотно "Гусеница"(1 шт.) ✓ Игровой комплекс для двигательной активности (1 шт.) ✓ Беговая дорожка с подъемом полотна (1 шт.) ✓ Коврики гимнастические (12 шт.) ✓ Массажная роликовая доска (2 шт.) ✓ Наклонная доска (1 шт.) ✓ Педали-балансир ЛАН-561 (1 набор) ✓ Балансировочная доска(1 шт.) ✓ Полусфера(6 шт.) ✓ Гантель неопреновая DB-201 0,5 кг - 4 кг(42 шт.) ✓ Подвесная консоль для 10 фитболов с полкой для не крупного инвентаря(1 шт.) ✓ Стойка на 15 пар гантелей односторонняя (1 шт.) ✓ Стеллаж для хранения инвентаря закрытый 1250x500x2000 (разборный) (1 шт.) ✓ Диск здоровья Тривес (4 шт.) ✓ Степ-платформа трехуровневая (6 шт.) ✓ Набор для бадминтона – 4 шт.

2.	Спортивный зал	Отдельно стоящее здание во дворе школы - интерната	<ul style="list-style-type: none"> ✓ лыжи – (25 шт.) ✓ палки лыжные – (50.) ✓ маты спортивные – (8 шт.) ✓ мячи баскетбольные – (15.) ✓ мячи футбольные – (6.) ✓ мячи волейбольные – (20.) ✓ мяч набивной – (7.) ✓ набор настольный теннис – (2.) ✓ обруч гимнастический взросл. – (5.) ✓ палки гимнастические пластик. –(15.) ✓ ракетка настольный теннис – (10.) ✓ сетка волейбольная – (1.) ✓ сетка баскетбольная капрон – (2.) ✓ щит баскетбольный – (2.) ✓ стол теннисный – (1.) ✓ фитбол – (4.) ✓ стенка гимнастическая – (5.) ✓ гимнастические скамейки – (6.) ✓ скакалки – (15.) ✓ набор для бадминтона – (6.) ✓ коврик гимнастический – (4.)
----	----------------	--	---

Список литературы

1. Сборник № 1 Программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида для 0-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой, допущенных к использованию Министерством образования и науки РФ, гуманитарный издательский центр «Владос» 2013 г.;
2. ФГОС для детей с ограниченными возможностями здоровья;
3. ФГОС для детей с умственной отсталостью;
4. Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся 1-4 классов с легкой умственной отсталостью (вариант 1) ГКОУ СО «Екатеринбургская школа –интернат № 8»;
5. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).