**Пояснительная записка**

Адаптированная основная образовательная программа по физической культуре основного общего образования составлена на основе Адаптированной общеобразовательной программы МБОУ Алексеевской СОШ №9 для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями вариант 1).

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| *Ученик научится:*   * + представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;   + выполнение комплекса 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;   + участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;   + знание основных правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.   *Ученик получит возможность научиться:*   * + практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;   + самостоятельное выполнение комплекса утренней гимнастики;   + владение комплексом 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 основных 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. | *Ученик научится*   * + 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;   + 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.   *Ученик получит возможность научиться:*   * + представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;   + 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;   + 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. | *Ученик научится:*   * + 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.   *Ученик получит возможность научиться:*   * + 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. | *Ученик научится:*   * 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.   *Ученик получит возможность научиться:*   * представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде; * выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: * упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; * комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета; * выполнение строевых действий в шеренге и колонне; * знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; * знание температурных норм для занятий; планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; * знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела), подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя); * выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; в * заимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; * знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; * доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения; * объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений; использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений; * пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием; правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе; |

**2. Содержание учебного предмета физическая культура**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| **Знания о физической культуре**  **Легкая атлетика**  **Гимнастика**  **Лыжная подготовка**  **Спортивные игры** | Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. Правила личной гигиены.  *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.* Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы на расстояние. Быстрый бег.  *Прыжки.* Прыжки на двух ногах, прыжки с ноги на ногу, прыжки через предметы. Подпрыгивание вверх. Прыжки с высоты с мягким приземлением.  *Метание.* Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Метание мяча с места на дальность правой, левой рукой.  *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 одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.  *Общеразвивающие упражнения с предметами*. Комплексы упражнений с флажками, с набивными мешочками, с веревочками, в парах, с кубиками, со скакалками, с обручами, с гантелями, с мячами.  *Корригирующие упражнения.* Корригирующие упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота; для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища; дыхательные упражнения; корригирующие упражнения для расслабления мышц.  *Ползание и лазанье.* Ползание по-пластунски. Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.  *Равновесие.* Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360° . Ходьба по гимнастической скамейке с полуприседом на середине. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине.  Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперёд, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье ориентирам, изменение направления лазанья. | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры. Чистота зала, снарядов. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.  *Ходьба.* Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке.  *Бег.* Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин.  *Прыжки.* Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега).  *Метание.* Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из- за головы (в парах).  *Строевые упражнения*. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчёт по порядку.  *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными 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, с обручами, с гантелями. Комплексы упражнений со скакалками.  *Элементы акробатических упражнений.* Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны. Кувырок вперёд по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.  *Ползание и лазанье.*  Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноимённым и разноимённым способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.  *Висы.* В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.  *Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.  Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.  Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперёд, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определённого ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения. | 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.  *Ходьба.* Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.  Ходьба с контролем и без контроля зрения.  *Бег.* Понятие высокий старт. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3 × 5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета).  *Прыжки.* Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.  *Метание.* Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.  *Строевые упражнения*. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счёт. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»  *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными 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. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.  *Элементы акробатических упражнений.* Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперёд (строго индивидуально).  *Ползание и лазанье.* Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20—30°) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.  *Висы.* Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.  *Равновесие.* Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различными положениями рук.  Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок). Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъём ступающим шагом. Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперёд по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идёт по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определённого ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счёт учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени. | 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.  *Ходьба.* Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.  *Бег.* Понятие низкий старт. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3 ×  10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие эстафета (круговая). Расстояние 5—15 м.  *Прыжки.* Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания   * 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка).   *Метание.* Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.  *Строевые упражнения*. Поворот кругом на месте. Расчёт на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.  *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными 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. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.  *Элементы акробатических упражнений.* Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.  *Ползание и лазанье.* Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.  *Висы.* Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием.  Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.  *Равновесие.* Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоём поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие  «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.  Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой»,  «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок).  Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определённого ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определённого ориентира (6— 8 м) с определением затраченного времени. |