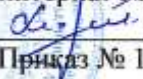


Областное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья №3» г. Курска

Рассмотрена
на заседании МО
специалистов службы
сопровождения
Руководитель МО
 /Ю.С. Цапенко/
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Согласована
Зам. директора по УВР
 /М.В. Грибанова/
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор ОКОУ «Школа-
интернат №3» г. Курска
 /А.Н. Лежнёв/
Приказ № 139
от «1» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Коррекционные занятия
«Движение есть жизнь»

для 5 - 9 классов

Разработана и реализуется в соответствии с ФГОС образования обучающихся с
с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1)

Составитель: Машошин Николай Иванович, высшая квалификационная категория

2023 г.
г. Курск

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа коррекционные занятия «Движение есть жизнь» для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно - методическими документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- ФЗ ОТ 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» и статью 1 ФЗ «Об обязательных требованиях в РФ»;
- Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (зарегистрирован в Минюсте России 30.12.2022 № 71930);
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 21 сентября 2022 г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключённых учебников»;
- Уставом ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска;
- Учебным планом ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска;
- Календарным учебным графиком ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска на учебный год;
- Положением о разработке, принятии и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска.

При разработке рабочей программы были использованы программно-методические материалы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г № 1599;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ОКОУ «Школа-интернат №3» г. Курска (вариант 1).

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека.

Спортивно-оздоровительная деятельность входит в образовательную область «Коррекционные занятия», реализуется в 5 – 9 классах (вариант 1).

Целью программы коррекционной работы является обеспечение успешности освоения Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) — с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Коррекционная работа представляет собой систему комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с умственной отсталостью в условиях образовательного процесса, направленного на освоение ими АООП, преодоление и ослабление имеющихся у них недостатков в психическом и физическом развитии.

План внеурочной деятельности формируется с учетом особенностей развития и особых образовательных потребностей, обучающихся с умственной отсталостью.

Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности обучающихся с учетом намеченных задач внеурочной деятельности и воспитательного процесса.

Цель внеурочной деятельности - физическое развитие школьника, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учетом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни.

Основными задачами организации внеурочной деятельности являются следующие:

- поддержка учебной деятельности обучающихся в достижении планируемых результатов освоения программы общего образования;
- развитие навыков общения со сверстниками и коммуникативных умений в разновозрастной школьной среде;
- формирование навыков организации своей жизнедеятельности с учетом правил безопасного образа жизни;
- повышение общей культуры обучающихся, углубление их интереса к познавательной и спортивно – оздоровительной деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей участников;
- развитие навыков совместной деятельности со взрослыми и сверстниками, становление качеств, обеспечивающих успешность участия в коллективном труде: умение договариваться, подчиняться, руководить, проявлять инициативу, ответственность; становление умений командной работы.

Цель коррекционных занятий – всеми формами, методами, средствами обучения, коррекцией развития готовить учащихся к здоровому образу жизни, повысить работоспособность, учить искать свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.

Основными задачами организации коррекционных занятий являются следующие:

- выявление особых образовательных потребностей, обучающихся с умственной отсталостью, обусловленных структурой и глубиной имеющихся у них нарушений, недостатками в физическом и психическом развитии;
- осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогической помощи обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей, обучающихся (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);
- организация индивидуальных и групповых занятий для обучающихся с учетом индивидуальных и типологических особенностей психофизического развития и индивидуальных возможностей, обучающихся;
- оказание родителям (законным представителям) обучающихся с умственной отсталостью консультативной и методической помощи по психолого-педагогическим, социальным, правовым, медицинским и другим вопросам, связанным с их воспитанием и обучением;
- оздоровление организма, повышение функциональных и адаптивных возможностей;
- развитие и совершенствование основных физических качеств;
- обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы, формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) во внеучебной деятельности;
- умение осуществлять собственную двигательную, физкультурно – оздоровительную деятельность;
- создание целостного представления о влиянии занятий физической культурой на развитие человека, его физическое, духовное и нравственное здоровье, формирование здорового образа жизни.

Срок реализации программы: 5 лет.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Занятия разработаны на основе современных научных данных и большого практического опыта, с учетом обязательного минимума содержания образования в области физической культуры и Минимальных требований к качеству подготовки обучающихся по предмету «Физическая культура».

Данные занятия характеризуются расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности. Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов курса повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении курса позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Выбор форм организации внеурочной деятельности подчиняется следующим требованиям:

- целесообразность использования данной формы для решения поставленных задач конкретного направления;
- преобладание практико-ориентированных форм, обеспечивающих непосредственное активное участие обучающегося в практической деятельности, в том числе совместной (парной, групповой, коллективной);
- учет специфики коммуникативной деятельности, которая сопровождает то или иное направление внеучебной деятельности;
- использование форм организации, предполагающих использование средств ИКТ.

К участию во внеурочной деятельности могут привлекаться организации и учреждения дополнительного образования, культуры и спорта. В этом случае внеурочная деятельность может проходить не только в помещении образовательной организации, но и на территории другого учреждения (организации), участвующего во внеурочной деятельности (например, спортивный комплекс и т.д.).

Материал занятий позволяет значительную часть внеурочной деятельности проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Занятиями предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Основными видами занятий являются специальные упражнения с целью избирательного коррекционного воздействия. Важным моментом в организации системы коррекционно-развивающего обучения является динамическое наблюдение за продвижением каждого ребенка специалистами школьного психолого-педагогического консилиума. Для четкого определения задач коррекционной работы необходимо проводить диагностику причин, вызывающих у детей трудности в обучении.

Коррекционные занятия должны осуществляться в единстве с этой диагностикой. При соответствующей организации обучения, создающей оптимальные условия для развития личности, и своевременном выявлении возникающих у ребенка проблем можно получить хорошие результаты. Такие подходы имеющие коррекционную направленность, с использованием инновационных, гуманистических ориентированных форм обучения, формируют необходимый уровень современного арсенала педагогических воздействий на физическое развитие детей рассматриваемой категории, будут способствовать повышению двигательной активности, физической подготовленности и качества жизни детей данной категории.

3. СОДЕРЖАНИЕ КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ»

Занятия повышают двигательную активность учащихся и обучают использованию полученных навыков в повседневной жизни. Совершенствуют основные и прикладные двигательные навыки. Формируют туристические навыки, умение кататься на велосипеде, ходить на лыжах, играть в спортивные и подвижные игры. Укрепляют и сохраняют здоровье обучающихся, помогают в профилактике болезней.

Программа коррекционных занятий «Движение есть жизнь» включает 4 раздела: "Коррекционные спортивные и подвижные игры", "Велосипедная подготовка", "Лыжная подготовка", "Физическая подготовка".

Раздел "Коррекционные спортивные и подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ведение баскетбольного мяча одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).

Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

Раздел "Велосипедная подготовка".

На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на двухколесном велосипеде.

Узнавание (различение) составных частей велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Начало движения по сигналу, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).

Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам:

удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега.

Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения "лежа на боку": приставление одной ноги к другой, переход в положение "сидя на боку" (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение "стоя" с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носов лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом ("лесенкой", "полуелочкой", "елочкой"). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок ("полуплугом", "плугом", падением).

Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при

ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Реализация программы коррекционных занятий предусматривает активное участие учителей общеобразовательных предметов, воспитателей, родителей в закреплении и автоматизации освоенных знаний по формированию правильной осанки, правильной позы, движений и т.д.

Коррекционное занятие проводится 1 час в неделю (34 часа в год).

4. ОПИСАНИЕ МЕСТА КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

Коррекционные занятия «Движение есть жизнь» входят в образовательную область адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и реализуются во внеурочной деятельности в соответствии с санитарно - эпидемиологическими правилами и нормами.

Класс	Часов в неделю	Часов за год
5	1	34
6	1	34
7	1	34
8	1	34
9	1	34

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5-9 КЛАССЫ, 34 ч.

№	Тема	Кол-во часов
1	Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики. Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой, правила поведения.	1
2	Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики. Упражнения, одновременно развивающие силу и быстроту.	1
3	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Основные правила для самостоятельных занятий физической культурой.	1
4	Упражнения на развитие скоростных способностей.	1

	Подвижная игра «Салки с мячом».	
5	Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка».	1
6	Комплекс оздоровительной и корригирующей гимнастики. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Подвижная игра «Снайперы».	1
7	Упражнения на развитие силовых способностей. Передвижение игроков в баскетболе. Эстафеты.	1
8	Верхняя передача мяча в парах. Подвижная игра «Удержи мяч».	1
9	Игра в паре без сетки (через сетку).	1
10	Выполнение удара в ворота с места, с разбега. Прием мяча, стоя в воротах.	1
11	Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Игра в футбол.	1
12	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.	1
13	Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.	1
14	Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз", "Рыбаки и рыбки".	1
15	Соблюдение правил игры "Болото", "Собери пирамидку"	1
16	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий", "Бросай-ка".	1
17	Соблюдение правил игры "Пятнашки", "Строим дом".	1
18	Инструктаж по технике безопасности. Передвижение двухшажным ходом.	1
19	Передвижение одновременно бесшажным ходом. Игра «Быстрый лыжник».	1
20	Продвижение по учебному кругу в режиме умеренной интенсивности	1
21	Попеременный двухшажный ход. Встречные эстафеты	1
22	Прохождение отрезков на скорость. Игра «Кто быстрее».	1
23	Спуск в низкой стойке, подъём «ёлочкой».	1
24	Упражнения на развитие координации и силы. «Эстафета с передачей палок».	1
25	Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра «Салки»	1
26	Прыжковые упражнения. Прыжок с места на дальность.	1
27	Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места.	1
28	Специальные беговые упражнения. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов.	1
29	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Защищай товарища».	1
30	Техника безопасности и уход за велосипедом. Посадка, езда, торможение.	1
31	Езда на велосипеде по прямой.	1
32	Разворот, объезд препятствий.	1
33	Преодоление подъёмов и спусков.	1
34	Прохождение отрезков на велосипеде.	1

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (вариант 1) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися 1 варианта является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с физическими и психическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение социальных контактов и жизненного опыта.

Ожидаемые личностные результаты:

Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.

Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.

Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка;
- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры.

Личностные учебные действия:

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявление нравственно-волевых черт личности;
- проявление коммуникативных навыков, желания играть в совместные игры.

Регулятивные учебные действия:

- контролирует свою деятельность;
- адекватно принимает оценку взрослого и сверстника;
- понимает собственные эмоции и чувства, а также эмоции и чувства других людей;
- контролирует свои эмоции, владеет навыками саморегуляции и самоконтроля.

Познавательные учебные действия:

- ориентируется в пространственных и временных представлениях;
- владеет приемами запоминания, сохранения и воспроизведения информации;
- выполняет основные мыслительные операции (анализ, синтез, обобщение, сравнение, классификация);
- адекватно относится к учебно-воспитательному процессу;
- работает по алгоритму, в соответствии с установленными правилами;

Коммуникативные учебные действия:

- владеет навыками партнерского и группового сотрудничества;
- строит монологическое высказывание, владеет диалогической формой речи;
- использует навыки невербального взаимодействия;

- выражает свои мысли и чувства в зависимости от ситуации, пользуется формами речевого этикета;
- использует речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Планируемые результаты:

- приобретение большей самостоятельности в процессе двигательной активности (по возможности)
- приобретение чувства безопасности при смене поз,
- формирование жизненно важных навыков самообслуживания;
- приобретение социально значимых и жизненно важных движений;
- повышение качества мелких моторных навыков;
- увеличение целенаправленности и точности движений рук;
- улучшение чувства координации движений.

В процессе занятий осуществляется мониторинг всех групп БУД, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся и позволит делать выводы об эффективности проводимой в этом направлении работы.

Минимальный уровень:

- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством педагогического работника) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- представление о закаливании организма, знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством педагогического работника) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на занятиях и во время самостоятельных занятий.

Достаточный уровень:

- составление (под руководством педагогического работника) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- подача строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- адекватное взаимодействие с другими обучающимися при выполнении заданий по физической культуре.

7. КРИТЕРИИ НОРМЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КОРРЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ «ДВИЖЕНИЕ ЕСТЬ ЖИЗНЬ».

В соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 1) результативность обучения может оцениваться только строго индивидуально с учётом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей каждого обучающегося по критериям.

Действие выполняется обучающимся:

- со значительной помощью взрослого;
- с частичной помощью взрослого;
- по последовательной инструкции (по изображению или вербально);
- по показу или по образцу;
- самостоятельно.

Результативность усвоения программного материала не оценивается по пятибалльной системе, как это принято на общеобразовательном уроке. Степень усвоения умений и навыков соотносится с требованиями программного материала, учитывается характер самостоятельного выполнения заданий, автоматизация умений и навыков и перенос их в свободную самостоятельную деятельность.

8. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Печатные пособия: Плакаты по основным темам.

Дидактические и иллюстрированные материалы (альбомы, комплекты), пособия.

Компьютерные и информационно-коммуникативные средства:

Технические средства обучения.

Экранно-звуковые пособия

Оборудование зала

Спортивный зал и спортивная площадка соответствуют **Санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в образовательном учреждении.**

В спортзале используются различные виды спортивного инвентаря.

Спортивный инвентарь изготовлен из материалов безвредных для здоровья детей, и соответствует росту-возрастным особенностям детей и требованиям эргономики. (согласно СанПиН 2.4.2.2821-10 п.5.2). Технические средства установлены согласно СанПиН 2.4.2.2821.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Канат;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Гимнастические маты;

Сетка волейбольная;
Щиты с кольцами;
Гантели;
Гимнастические обручи;
Эстафетные палочки;
Прыжковая яма;
Барьеры;
Конусы;
Батуты;
Обручи;
Мягкие модули различных форм;
Гимнастические коврики;
Корзины;
Футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи;
Бадминтон;
Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки;
2-х - колесные велосипеды;
Самокаты;
Тренажеры.