****

**Пояснительная записка**

Адаптированная образовательная программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ОВЗ (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»), ФАОП НОО (часть 6 статьи 12 Федерального закона об образовании) и согласно методическим рекомендациям по введению федеральных адаптированных основных общеобразовательных программ.

АОП предназначается для учащегося начальной школы. Статус: «Ребенок с ограниченными возможностями здоровья». Основной диагноз - «Внепеченочная портальная гипертензия».

Настоящая программа в целях и задачах соотносится с Государственным стандартом и концепцией образования, но по своему содержательному наполнению, ориентируется на медицинские показатели здоровья конкретного ребенка.

***Целью*** образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

***Развивающая*** ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

***Воспитывающее*** значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Создание специальных образовательных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья на уровне начального общего образования.

Особенности обучения детей с **ограниченными возможностями здоровья** *(внепеченочная портальная гипертензия).*

Внепечёночная портальная гипертензия развивается в результате порока развития или тромбоза воротной вены. *Воротная вена - это кровеносный сосуд, который переносит кровь из желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, поджелудочной железы и селезенки в печень.*

В исследованиях учёных есть такие сведения, что умеренные физические нагрузки повышают портальное давление и, следовательно, могут повышать риск кровотечения из варикозно расширенных вен у пациентов с варикозно расширенными вен пищевода. Эти данные свидетельствуют о том, что пациентов с портальной гипертензией следует информировать о потенциальных рисках во время физических упражнений.

**Больным с портальной гипертензией противопоказаны физические нагрузки.**

Данная программа содержит учебный материал, подобранный с учетом дефектов данного ребёнка. Она создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные формы занятий физическими упражнениями, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и

духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре.***

Понятие«физическая культура»как занятия физическимиупражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***.

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.***

*Оздоровительная физическая культура.*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Правила поведения на уроках физическойкультуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

 Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*.

Развитие основных физических качествсредствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Планируемые образовательные стандарты**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

К концу обучения в**1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

К концу обучения в **1 классе**обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
* выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**Критерии оценки на уроках физической культуры учащихся СМГ** (см. Приложение).

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** **для** **1 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Коли-чество часов  | Дата изуче-ния | Учебные действия для учащегося данной программы |
| **Знания о физической культуре** |
| 1 | Что понимается под физической культурой. Вводный инструктаж. | 1 |  | Что понимается под физической культурой. Вводный инструктаж. |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| 2 | Правила поведения на уроках физической культуры. Исходные положения в физических упражнениях. | 1 |  | Правила поведения на уроках физической культуры. Исходные положения в физических упражнениях. |
| 3 | Строевые упражнения и организующие команды, построения в шеренге, колонне по одному. | 1 |  | Строевые упражнения и организующие команды, построения в шеренге, колонне по одному. |
| 4 | Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты на месте. Передвижения с равномерной скоростью. | 1 |  | Строевые упражнения: построения, перестроения, повороты на месте. Передвижения с равномерной скоростью. |
| **Лёгкая атлетика** |
| 5 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Беговые упражнения | 1 |  | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Беговые упражнения |
| 6 | Равномерный бег в колонне в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). Упражнения легкоатлета. | 1 |  | Равномерный бег в колонне в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).  |
| 7 | Прыжок в длину с места. Знакомство с правилами его выполнения, выполнение фазы приземления. | 1 |  | Прыжок в длину с места. Знакомство с правилами его выполнения, выполнение фазы приземления – помощь учителю в организации урока. |
| 8 | Прыжок в длину с места. Выполнение фаз толчка, полёта, измерение после приземления. | 1 |  | Прыжок в длину с места. Выполнение фаз толчка, полёта, измерение после приземления - помощь учителю в организации урока. |
| 9 | Прыжок в длину с прямого разбега. Выполнение фаз разбега, толчка, приземления. | 1 |  | Прыжок в длину с прямого разбега. Выполнение фаз разбега, толчка, приземления – помощь учителю в организации урока. |
| 10 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Выполнение основных фаз прыжка в высоту. | 1 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. Выполнение основных фаз прыжка в высоту – помощь учителю в организации урока. |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 11 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Бег 30 м с учётом времени. | 1 |  | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Бег 30 м с учётом времени - помощь в судействе. |
| 12 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Челночный бег. | 1 |  | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Челночный бег- помощь в судействе.  |
| **Гимнастика с основами акробатики** |
| 13 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | 1 |  | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. |
| 14 | Передвижения гимнастическим, приставным шагами. Группировки из различных положений. | 1 |  | Передвижения гимнастическим, приставным шагами. Группировки из различных положений. |
| 15 | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Перекаты в группировке. | 1 |  | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Перекаты в группировке. |
| 16 | Гимнастические упражнения. Обучение подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе. | 1 |  | Гимнастические упражнения. Обучение подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе – знать технику. |
| 17 | Акробатические упражнения. Обучение подъёму ног из положения лёжа на животе. | 1 |  | Акробатические упражнения. Обучение подъёму ног из положения лёжа на животе – помощь учителю в оценке учащихся. |
| 18 | Акробатические упражнения. Разучивание прыжкам в группировках. | 1 |  | Акробатические упражнения. Разучивание прыжкам в группировках – помощь учителю в оценке учащихся. |
| 19 | Акробатические упражнения. Обучение сгибанию рук в упоре лёжа. | 1 |  | Акробатические упражнения. Обучение сгибанию рук в упоре лёжа – помощь учителю в оценке учащихся. |
| 20 | Акробатические упражнения. Разучивание прыжка в упоре на руках. | 1 |  | Акробатические упражнения. Разучивание прыжка в упоре на руках – помощь учителю в организации урока. |
| 21 | Физические упражнения для утренней зарядки и физкультминуток. | 1 |  | Физические упражнения для утренней зарядки и физкультминуток. |
| 22 | Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения на развитие гибкости и координации движений. | 1 |  | Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения на развитие координации движений. |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 23 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Упражнения на развитие гибкости из положения сидя. | 1 |  | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Упражнения на гибкость – помощь учителю в судействе. |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 24 | Подвижные игры с основами баскетбола. Стойки, передвижения игрока. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Стойки, передвижения игрока. |
| 25 | Подвижные игры с основами баскетбола. Передача и ловля мяча на месте. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Передача и ловля мяча на месте. |
| 26 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча на месте двумя руками. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча на месте двумя руками. |
| 27 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча на месте левой, правой руками. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча на месте левой, правой руками. |
| 28 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча в шаге по прямой и с остановками. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча в шаге по прямой и с остановками. |
| 29 | Подвижные игры с основами баскетбола. Передача мяча с отскоком от пола.  | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Передача мяча с отскоком от пола.  |
| 30 | Подвижные игры с основами баскетбола. Броски мяча снизу в баскетбольную корзину. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Броски мяча снизу в баскетбольную корзину. |
| 31 | Подвижные игры с основами баскетбола. Броски мяча от груди в баскетбольную корзину. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Броски мяча от груди в баскетбольную корзину. |
| 32 | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча одной рукой, броски его в корзину двумя руками с места. | 1 |  | Подвижные игры с основами баскетбола. Ведение мяча одной рукой, броски его в корзину двумя руками с места. |
| **Способы самостоятельной деятельности** |
| 33 | Режим дня, правила его составления и соблюдения. | 1 |  | Режим дня, правила его составления и соблюдения. |
| **Лыжная подготовка** |
| 34 | Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка, переноска лыж. | 1 |  | Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка, переноска лыж - знать технику. |
| 35 | Передвижения на лыжах ступающим шагом (без палок). | 1 |  | Передвижения на лыжах ступающим шагом (без палок) - знать технику. |
| 36 | Передвижения на лыжах ступающим шагом без подъёмов и спусков. | 1 |  | Передвижения на лыжах ступающим шагом без подъёмов и спусков - знать технику. |
| 37 | Передвижения на лыжах ступающим шагом. Повороты на лыжах переступанием. | 1 |  | Передвижения на лыжах ступающим шагом. Повороты на лыжах переступанием - знать технику. |
| 38 | Передвижения на лыжах скользящим шагом (без палок). | 1 |  | Передвижения на лыжах скользящим шагом (без палок) - знать технику. |
| 39 | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами по учебной лыжне. | 1 |  | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами по учебной лыжне - знать технику. |
| 40 | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами в зависимости от рельефа лыжни. | 1 |  | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами в зависимости от рельефа лыжни - знать технику. |
| 41 | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами, с поворотами. | 1 |  | Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагами, с поворотами - знать технику. |
| 42 | Передвижения на лыжах скользящим шагом по прямой дистанции. | 1 |  | Передвижения на лыжах скользящим шагом по прямой дистанции - знать технику. |
| 43 | Передвижения на лыжах скользящим шагом в равномерном темпе. | 1 |  | Передвижения на лыжах скользящим шагом в равномерном темпе - знать технику. |
| 44 | Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка, переноска лыж. | 1 |  | Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка, переноска лыж. |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 45 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Общая физическая подготовка. | 1 |  | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Общая физическая подготовка - помощь учителю. |
| 46 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа. | 1 |  | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа – помощь в судействе. |
| 47 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Силовые упражнения. | 1 |  | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Силовые упражнения – помощь в судействе. |
| 48 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Челночный бег. | 1 |  | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Челночный бег – помощь в судействе. |
| 49 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Бег на короткие дистанции (30м). | 1 |  | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Бег на короткие дистанции (30м) – помощь в судействе. |
| 50 | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Бег на выносливость. | 1 |  | Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО. Бег на выносливость – помощь в судействе. |
| **Подвижные и спортивные игры** |
| 51 | Ведение футбольного мяча на месте, остановки мяча. | 1 |  | Ведение футбольного мяча на месте, остановки мяча. |
| 52 | Подвижные игры с основами футбола. Пас мяча внутренней стороной стопы. | 1 |  | Подвижные игры с основами футбола. Пас мяча внутренней стороной стопы. |
| 53 | Подвижные игры на основе футбола. Пас мяча внешней стороной стопы. | 1 |  | Подвижные игры на основе футбола. Пас мяча внешней стороной стопы. |
| 54 | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча в движении и остановки его. | 1 |  | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча в движении и остановки его. |
| 55 | Подвижные игры на основе пионербола. Передвижения, остановки игрока.  | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Передвижения, остановки игрока.  |
| 56 | Подвижные игры на основе пионербола. Подбрасывание и ловля мяча на месте и в движении. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Подбрасывание и ловля мяча на месте и в движении. |
| 57 | Подвижные игры на основе пионербола. Упражнения с мячом. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Упражнения с мячом. |
| 58 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от груди в парах. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от груди в парах. |
| 59 | Подвижные игры на основе пионербола. Набрасывание мяча, ловля и передача от груди. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Набрасывание мяча, ловля и передача от груди. |
| 60 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от плеча, ловля его с выпадом одной ноги. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча от плеча, ловля его с выпадом одной ноги. |
| 61 | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча в шеренгах, колоннах. | 1 |  | Подвижные игры на основе пионербола. Передачи мяча в шеренгах, колоннах. |
| **Лёгкая атлетика** |
| 62 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег с подскоками, с захлёстыванием голеней, с высоким подниманием бедра. | 1 |  | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Комплекс ОРУ. |
| 63 | Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Ускорения с высокого старта. | 1 |  | Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Ускорения с высокого старта - помощь учителю в организации урока. |
| 64 | Прыжок в длину с прямого разбега. Выполнение всех фаз прыжка способом «согнув ноги». | 1 |  | Прыжок в длину с прямого разбега. Выполнение всех фаз прыжка способом «согнув ноги» - помощь учителю в организации урока. |
| 65 | Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». | 1 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» - помощь учителю в организации урока. |
| 66 | Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность. | 1 |  | Метание малого мяча в горизонтальную цель и на дальность - помощь учителю в организации урока.  |

Приложение

**Критерии оценки на уроках физической культуры учащихся СМГ**

 Адаптированная образовательная программа для обучающихся с НОДА разработаны критерии оценивания с возможными физическими особенностями для осуществления текущего и промежуточного контроля.

 При выставлении отметки  по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение  всех рекомендаций учителя физической культуры.

Учащиеся,  отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе,  аттестовываются  по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

 Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

 Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.