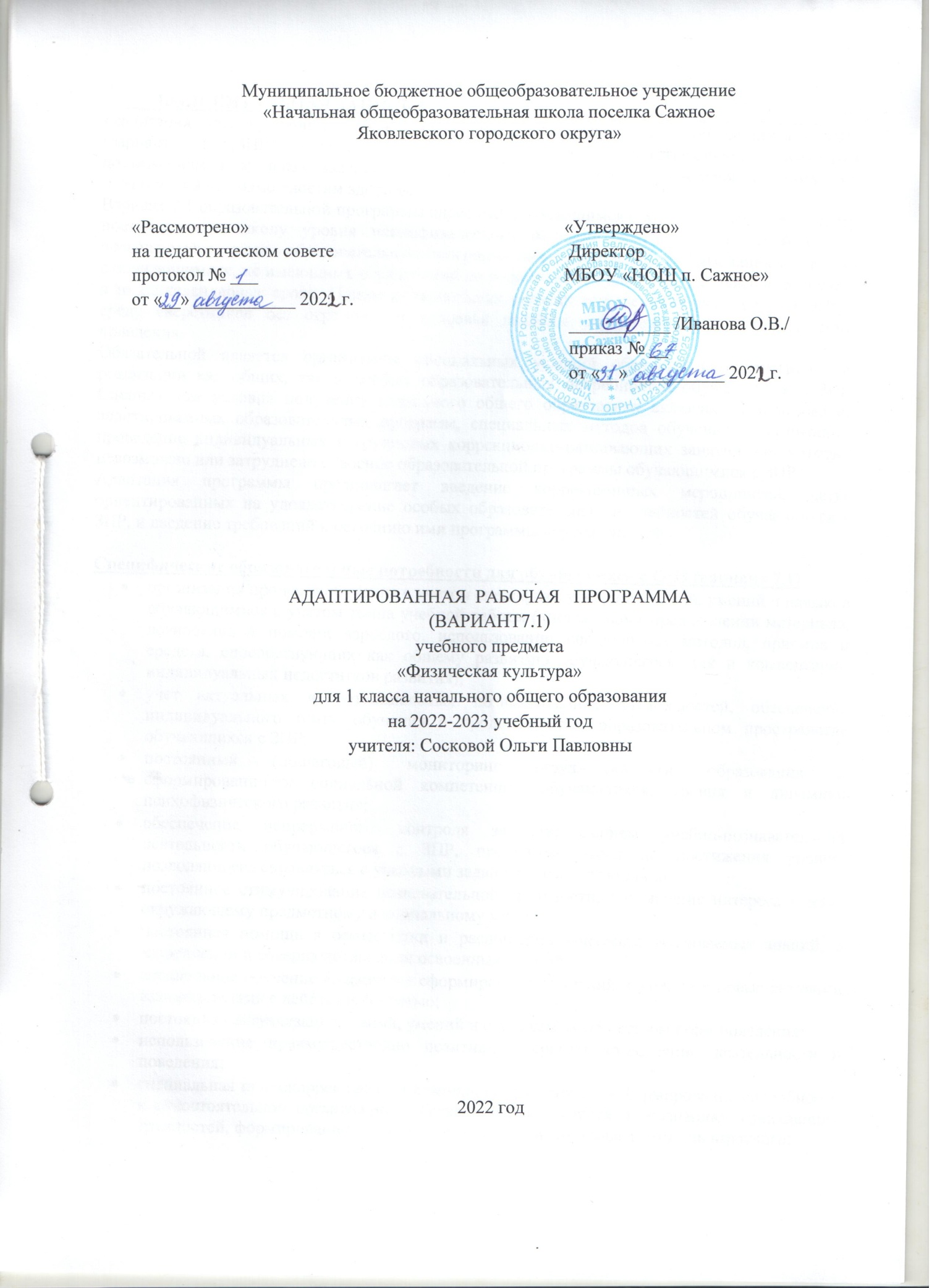
****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Реализация адаптированной рабочей программы предполагает, что обучающийся с ОВЗ (вариант 7.1) (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья.

Вариант 7.1 образовательной программы адресован обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого возрастной норме, позволяющего освоить образовательную программу начального общего образования совместно с обучающимися, не имеющими ограничений по возможностям здоровья, находясь в их среде и в те же календарные сроки. Одним из важнейших условий включения обучающегося с ЗПР в среду сверстников без ограничений здоровья является устойчивость форм адаптивного поведения.

Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Специальные условия получения начального общего образования включают использование адаптированных образовательных программ, специальных методов обучения и воспитания, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, без которых невозможно или затруднено освоение образовательной программы обучающимися с ЗПР.

Адаптация программы предполагает введение коррекционных мероприятий, четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, и введение требований к освоению ими программы коррекционной.

**Специфические образовательные потребности для обучающихся с ОВЗ (вариант 7.1)**

* организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
* учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве обучающихся с ЗПР;
* постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
* обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
* постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
* постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
* специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
* постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
* использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
* специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
* развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками, взрослыми, формирование навыков социально одобряемого поведения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых  
  параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими  
  упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Общая характеристика учебного предмета, курса**

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

***Принцип демократизации*** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

***Принцип гуманизации*** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе ***педагогики сотрудничества*** — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

***Деятельностный подход*** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

***Интенсификация и оптимизация*** состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики  программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

**Программа направлена** на формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры. Учитель реализует эту задачу на основе ***расширения межпредметных связей*** из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно р Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
* концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* примерной программе начального общего образования;
* приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся **универсальных способностей (компетенций).** Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

**1 класс**

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов.

**Метапредметные результаты**

**1 класс**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

**Предметные результаты**

**1 класс**

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации.

***Учащиеся научатся:***

**1класс**

* отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.
* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы.

**Планируемые результаты освоения обучающимися с ОВЗ (вариант 7.1) АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

*развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:*

* в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;
* в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе, сформулировать запрос о специальной помощи;
* в умении использовать помощь взрослого для разрешения затруднения, давать адекватную обратную связь учителю: понимаю или не понимаю.

*Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:*

* в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;
* в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;
* в умении ориентироваться в пространстве школы и просить помощи в случае затруднений, ориентироваться в расписании занятий;
* в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;
* в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников дома и в школе.

*Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:*

* в расширении знаний правил коммуникации;
* в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;
* в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);
* в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;
* в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т.д.;
* в умении получать и уточнять информацию от собеседника;
* в освоении культурных форм выражения своих чувств.

*Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:*

* в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;
* в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих;
* сохранности окружающей предметной и природной среды;
* в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку;
* в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;
* в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;
* в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;
* в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;
* в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.

*Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:*

* в знании правил поведения в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса: с близкими в семье, с учителями и учениками в школе, со знакомыми и незнакомыми людьми;
* в освоение необходимых социальных ритуалов, умении адекватно использовать принятые социальные ритуалы, умении вступить в контакт и общаться в соответствии с возрастом, близостью и социальным статусом собеседника, умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие;
* в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;
* в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;
* в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;
* в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* ***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями 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 физической культуры, 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 с 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 качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

* стенка гимнастическая;
* скамейки гимнастические;
* перекладина навесная;
* маты гимнастические;
* мячи набивные (1 кг);
* скакалки гимнастические;
* мячи малые (резиновые, теннисные);
* обручи гимнастические;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная (5 м);
* большие мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные);
* лыжи, палки, ботинки;
* канаты;

Уровень физической подготовленности учащихся 1-2 классов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольное  упражнение  (тест) | класс | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий  «3» | Средний  «4» | Высокий  «5» | Низкий  «3» | Средний  «4» | Высокий  «5» |
| 1 | Скоростные | Бег 30м,с | 1  2 | 7.5  7.1 | 7.0  6.8 | 6.5  6.2 | 7.8  7.3 | 7.2  6.9 | 6.6  6.3 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 4х9м, с | 1  2 | 12.0  11.8 | 11.8  11.6 | 11.6  11.4 | 12.6  12.4 | 12.2  12.0 | 11.9  11.7 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1  2 | 1.05  1.10 | 1.20  1.30 | 1.35  1.45 | 1.00  1.05 | 1.05  1.10 | 1.15  1.35 |
| 4 | Выносливость | Бег 1000 м,с | 1  2 | -  Б/у/в | -  Б/у/в | -  Б/у/в | - Б/у/в | -  Б/у/в | -  Б/у/в |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1  2 | +5  +4 | +7  +6 | +10  +10 | +7  +7 | +10  +10 | +13  +13 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)  на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 1  2  1  2 | 1  1 | 2  2 | 3  3 | 5  6 | 7  8 | 9  10  11 |