

Министерство образования и науки Калужской области
Государственное казённое общеобразовательное учреждение Калужской области
«Людиновская школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья»

249402, ул. Дзержинского, д. 1, г. Людиново, Калужская обл.,
тел.-факс: 8(48444) 6-23-42

Рассмотрено
Руководитель методического
объединения учителей
начальных классов

Т. Г. Самохина / Самохина Т. Г. /

Протокол от «29» 08. 2024 г. №1

Согласовано
Заместитель
директора по УР

М. А. Михеева / Михеева М. А. /

«30» 08. 2024 г.



Утверждено
Директор
Антохина И. Е. /

Приказ от «02» 09. 2024 г.

№130-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся
1 - 4 классов

Составитель:
Ухина Екатерина Викторовна,
учитель физической культуры

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся 1-4 классов ГКОУКО «Людиновская школа-интернат» (далее — Программа) составлена на основании следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПин 1.2.3685021. Санитарные правила и нормы...»);
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГКОУКО «Людиновская школа-интернат».

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

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

Задачи:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учётом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Коррекционные задачи:

- формирование жизненных компетенций;
- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- коррекция нарушений эмоционально - личностной сферы;

Основной **формой** организации является урок и используются следующие методы и формы:

- поточный;
- фронтальный;
- круговой;
- индивидуальная работа;
- посменный.

Программой предусмотрены следующие **виды работ**:

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

Форма обучения по программе: очная, очно-заочная, возможно применение электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ОВЗ могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У обучающихся с ОВЗ могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ОВЗ может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ОВЗ нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Адаптивная физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития. Обучение адаптивной физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ОВЗ. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Педагогическому работнику рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ОВЗ.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки адаптивной физической культуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется

сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Адаптивная физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках адаптивной физической культуры дети овладевают элементарным знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная и конкобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

В зависимости от климатических условий, подготовленности обучающихся, предпочтений учителя физической культуры время и порядок использования разных разделов могут меняться. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход. В основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психологофизиологических теорий.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов.

III. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» учебного плана ГКОУКО «Людиновская школа – интернат»

Изучение предмета в 1-4 классах рассчитано на 395 часов:

- в 1 классе - 99 часов в год;
- во 2 классе - 102 часа в год;
- в 3 классе - 102 часа в год;
- в 4 классе - 102 часа в год

IV. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты.

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.

1 класс

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся 1 класса):

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры ;
- выполнение несложных упражнений по показу педагогического работника;
- знание основных строевых команд;
- ходьба и бег в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- прыжки и метание мяча;
- участие в подвижных играх под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдение требований техники безопасности на уроках

Достаточный уровень:

- практическое освоение несложных элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр;
- выполнение комплексов утренней гимнастики;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

- совместное участие со сверстниками в подвижных играх;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности на занятиях

2 класс

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся 2 класса):

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;
- выполнение комплексов утренней гимнастики по показу педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры;
- выполнение несложных упражнений, строевых команд по показу и словесной инструкции педагогического работника;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- ходьба и бег в различном темпе;
- прыжки и метание мяча;
- взаимодействие со сверстниками во время подвижных игр;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, подвижных игр;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- соблюдение техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3 класс

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся 3 класса):

- представления о физической культуре как средстве физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение строевых упражнений и несложных упражнений по словесной инструкции;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- ходьба, бег, беговые упражнения в различном темпе;
- прыжки и метания;
- передвижение на лыжах;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;
- участие в подвижных играх и эстафетах;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- 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 и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4 класс

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся 4 класса):

- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба, бег, беговые упражнения в различном темпе;
- прыжки и метания;
- передвижение на лыжах;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- 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 педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Планируемые результаты усвоения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

на конец обучения в младших классах (4 класс):

Личностные результаты.

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.

Минимальный уровень (является обязательным для большинства обучающихся):

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- 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 педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- 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 педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия (БУД)

Личностные учебные действия:

- осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями,
- осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга,
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем,
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей,
- положительное отношение к окружающей действительности,
- готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию,
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей,
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей,
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе,
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать её с учётом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учётом выявленных недочётов.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых

- предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
 - делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
 - пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
 - читать; писать;
 - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
 - работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Контроль уровня достижения планируемых результатов освоения программы

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений, обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Результаты анализа представляются в условных единицах:

0 баллов — нет фиксируемой динамики;

1 балл — минимальная динамика;

2 балла — удовлетворительная динамика;

3 балла — значительная динамика.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием учебного предмета и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Элементами системы оценки достижения предметных результатов являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – это процесс проверки успешности обучения обучающихся и сопоставления полученных результатов с планируемыми результатами освоения адаптированной основной общеобразовательной программы. Он проводится в ходе изучения темы, является элементом всех уроков.

Промежуточная аттестация обучающихся – процедура установления соответствия степени достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы по завершении определённого временного промежутка (четверть, год), в доступном для них объеме знаний по годам обучения.

Формы контроля – практическая деятельность. Контрольные упражнения для всех

одинаковы, но требования к выполнению – разные. Оценка индивидуальна.

При оценивании предметных результатов по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся (согласно заключению врача): уровень физического развития и психического, двигательные возможности.

Оценка успеваемости на уроках физкультуры складывается из четырех показателей:

- отношение ученика к уроку;
- степень овладения физическими упражнениями;
- качество выполнения упражнений;
- знания по разделу «Теоретические сведения».

В 1-м классе и в первом полугодии 2-го класса используется только качественная оценка путём поощрения и стимулирования работы учеников.

Начиная со 2-го полугодия 2 класса в оценивании предметных результатов используется балльная оценка. Чем больше верно выполненных заданий к общему объёму, тем выше показатель надежности полученных результатов.

В текущей оценочной деятельности результаты, продемонстрированные учеником, соотносятся оценками по 5-ти балльной шкале.

Балльная шкала оценочной деятельности

№ п/п	Балл	Характеристика продвижений
1	«удовлетворительно» - 3	если обучающийся допускает две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат
2	«хорошо» - 4	если обучающийся допускает не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
3	«очень хорошо» (отлично) - 5	если обучающийся качественно выполняет упражнения, допускается наличие мелких ошибок.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение отметки

– *Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

– *Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

– *Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Отметки «1», «2» в промежуточной аттестации не выставляются, так как такие баллы не приемлемы в обучении детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Педагог подбирает задание в соответствии с возможностями обучающегося.

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Одежда и обувь гимнаста. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Гимнастика.

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: «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!». Знание названий спортивного инвентаря (мяч, обруч, скакалка)

Общеразвивающие упражнения без предметов. основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих упражнений без предметов.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми мячами.

Лазанье. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через гимнастическую скамейку.

Висы. Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. Стойка на носках (3—4 с). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Лёгкая атлетика

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. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному 15-20 метров. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, прыжки на одной ноге. Перепрыгивание через начерченную линию. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков).

Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места одной рукой в стену.

Лыжная и конькобежная подготовка

Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Знание лыжного инвентаря. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Строевые команды, переноска лыж. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Знание основных частей конька, одевание ботинок (коньков).

Региональный компонент. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом.

Игры.

Знание элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр.

Подвижные игры. «Слушай сигнал», «Космонавты».

Коррекционные игры. «Запомни порядок», «Летает — не летает».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты».

Игры с бегом и прыжками. «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».

Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит».

Игры зимой. «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

2 класс

Знания о физической культуре

Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Гимнастика

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Понятие «шеренга», «колонна», «круг». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Расчет 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 одноименными и разноименными 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, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным 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 начерченной линии.

Лёгкая атлетика

Ходьба. С высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, 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, с захлестыванием голени назад, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м, челночный бег 3x10 м. Медленный бег до 2 мин. Понятие «Высокий старт»

Прыжки. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки в длину с места.

Метание. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски и ловля волейбольных мячей. Броски набивного мяча (вес 1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

Лыжная и конькобежная подготовка

Теоритические сведения «Предупреждение травм и обморожений». Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вправо и влево вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 500 м (за урок). Чистка лыжного инвентаря. Одежда и обувь конькобежца. Снятие и одевание коньков. Стойка и удержание равновесия, приседание на коньках.

Региональный компонент. Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 500 м (за урок).

Игры.

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Подвижные игры. «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

Игры с бегом и прыжками. «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»

Игры зимой. «Лучшие стрелки».

3 класс

Знания о физической культуре

Знание понятий «Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. 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 одноименными и разноименными 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.

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным 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 рнапольному гимнастическому бревну, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра с помощью учителя. Ходьба с контролем и без контроля зрения.

Бег. Бег с высокого старта. Медленный бег до 2 мин. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3x10 м). Бег на скорость до 30 м. Прыжки: Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, 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 учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места.

Лыжная и конькобежная подготовка

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Попеременный двухшажный ход. Виды подъемов и спусков. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 1000 м за урок). Повороты на месте, вокруг пяток и носков лыж в правую и левую сторону. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую, стоя на коньках, скольжение и остановка.

Региональный компонент. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 1000 м за урок).

Игры.

Знание элементарных игровых технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Самостоятельно играть в подвижные игры и выполнять роль ведущего.

Подвижные игры. «Два сигнала», «Запрещенное движение».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».

Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Годка мячей по кругу».

Игры зимой. «Вот так карусель!», «Снегурочка».

4 класс

Знания о физической культуре

Представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Поворот кругом на месте. Расчет 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. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными 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.

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спускание по ней произвольным способом. Перелезание через коня, козла.

Висы. вис на рейке гимнастической стенки на время.

Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка».

Лёгкая атлетика

Ходьба. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Бег. Понятие низкий старт. Бег на скорость 60 метров. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3x10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Кроссовый бег.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная и конькобежная подготовка

Передвижение на лыжах попеременным двужажным ходом. Спуски, повороты, торможение на лыжах. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок). Имитация правильного падения на коньках. Повороты на коньках.

Региональный компонент: Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке.

Игры.

Совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах. Оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях. Соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Подвижные игры. «Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками. «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Игры зимой. «Снежком по мячу», «Крепость».

Пионербол. Ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Раздел «Знания о физической культуре» в 1-4 классах отдельным блоком не выделяется, отдельные темы по этому разделу расположены в разделах «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Лыжная и конкобежная подготовка», «Игры».

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика	22	<p>Различение и выполнение строевых команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!».</p> <p>Знание и различение строевых приемов.</p> <p>Выполнение ОРУ без предметов.</p> <p>Выполнение ходьбы под счет.</p> <p>Выполнение упражнений с предметами. (флажками, гимн. палками, малыми мячами, гантелями).</p> <p>Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Выполнение висов на гимнастической лестнице, лазание по гимнастической скамье.</p> <p>Знание названий спортивного инвентаря (мяч, обруч, скакалка)</p> <p>Знание правил утренней гигиены.</p>

2	Лёгкая атлетика	36	<p>Знание правил поведения в спортивном зале.</p> <p>Знание и различие основных способов передвижения человека.</p> <p>Выполнение различных видов ходьбы и бега.</p> <p>Выполнение прыжков на двух ногах на месте и с продвижением вперед, прыжков на одной ноге.</p> <p>Освоение техники выполнения прыжка с места.</p> <p>Выполнение упражнений дыхательной гимнастики.</p> <p>Выполнение перебежки группами и по одному 15-20 м.</p> <p>Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки.</p> <p>Выполнение метания теннисного мяча с места</p> <p>Выполнение броска и ловли мяча.</p>
3	Лыжная и конкобежная подготовка	20	<p>Соблюдение правил поведения на уроках лыжной конкобежной подготовки.</p> <p>Знание лыжного инвентаря.</p> <p>Выполнение переноски лыж и построения с лыжами.</p> <p>Умение определять расстояние друг за другом и держать дистанцию.</p> <p>Выполнение боковых шагов на лыжах переступанием вправо и влево.</p> <p>Умение передвигаться на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Умение одевать коньки и стоять на них в зале.</p>
4	Игры	21	<p>Знание элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр.</p> <p>Участие в подвижных играх.</p>
	Всего	99 ч	

2 класс

№	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика	21	<p>Различие и выполнение строевых команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p>Знание и различение строевых приемов.</p> <p>Расчет по порядку.</p> <p>Выполнение ходьбы с сохранением правильной</p>

			<p>осанки, ходьбы в чередовании с бегом.</p> <p>Выполнение упражнений с предметами (малыми мячами, большими мячами, скакалкой).</p> <p>Знание названий снарядов (гимнастическая скамья, гимнастическая стенка, гимнастическое бревно).</p> <p>Выполнение ходьбы с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.</p> <p>Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°), гимнастической стенке.</p> <p>Выполнение вися на гимнастической стенке, сгибание и разгибание ног.</p> <p>Выполнение упражнений в равновесии на гимнастической скамье и гимнастическом напольном бревне.</p>
2	Лёгкая атлетика	36	<p>Выполнение основных движений в ходьбе и беге.</p> <p>Выполнение равномерного медленного бега до 2 мин.</p> <p>Преодоление простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки).</p> <p>Выполнение различных беговых упражнений.</p> <p>Освоение техники бега различными способами.</p> <p>Выполнение бега с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>Выполнение бега на скорость 30 метров; челночного бега 3x10метров.</p> <p>Выполнение основных движений в прыжках; приземления на две ноги.</p> <p>Соблюдение правил ТБ при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выполнение основных движений в метании; метание мячи в вертикальную цель на дальность с места.</p> <p>Выполнение броска набивного мяча (вес 1 кг)</p> <p>Выполнение броска и ловлю волейбольных мячей.</p>
3	Лыжная и конькобежная подготовка	20	<p>Соблюдение правил поведения на уроках лыжной и конькобежной подготовки.</p> <p>Умение самостоятельно надевать лыжи, чистить их и переносить.</p> <p>Выполнение передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполнение поворотов переступанием влево и вправо вокруг пяток лыж.</p> <p>Прохождение дистанцию до 500 метров без учёта времени.</p> <p>Выполнение снятия и одевания коньков, стойки</p>

			и приседаний на коньках.
4	Игры	25	Умение играть в подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений, с бегом, прыжками, метанием.
	Всего	102 ч	

3 класс

№	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика	22	<p>Выполнение размыкания и смыкания приставными шагами.</p> <p>Выполнение строевых команд «Направо», «Налево», «Шире шаг!», «Реже шаг».</p> <p>Выполнение вися на гимнастической стенке на согнутых руках.</p> <p>Выполнение комплекса с набивными мячами.</p> <p>Выполнение упражнения в лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами и пролезании сквозь гимнастические обручи.</p> <p>Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по напольному гимнастическому бревну, с доставанием предметов с пола в положении приседа.</p>
2	Лёгкая атлетика	36	<p>Знание правил поведения в спортивном зале и на спортплощадке.</p> <p>Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Выполнение бега на скорость, челночного бега, бега на средние дистанции.</p> <p>Умение метать малый мяч левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.</p> <p>Выполнение прыжка в длину с места.</p> <p>Выполнение прыжка в высоту способом согнув ноги.</p> <p>Выполнение метания малого мяча на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока)</p>
3	Лыжная и конькобежная подготовка	18	<p>Соблюдение правил поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!».</p>

			«Смирно!», «Вольно!». Знание и выполнение подъёмов на склон и спуска со склона Прохождение дистанции до 1000 метров без учёта времени. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение переноса тяжести тела с одной ноги на другую, стоя на коньках, скольжение и остановку.
4	Игры	26	Знание элементарных игровых технико-тактических взаимодействий Умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру.
	Всего	102 ч	

4 класс

№	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Гимнастика	22	Выполнение поворота кругом на месте. Выполнение перестроений в шеренге и колонне. Выполнение вися на гимнастической стенке на согнутых руках. Выполнение и проведение комплексов ОРУ без предметов и с предметами. Выполнение лазанья по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно Выполнение ходьбы по наклонной доске (угол 20°).
2	Лёгкая атлетика	36	Знание правил поведения в спортивном зале и на спортплощадке. Выполнение бега на скорость 60 м, челночный бега 3х10м, бега на средние дистанции Метание мячей в цель и на дальность. Выполнение бросков набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Выполнение прыжков с прямого разбега в длину. Выполнение прыжка в высоту способом перешагивание.
3	Лыжная и конькобежная подготовка	18	Соблюдение правил поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение попеременным двушажным ходом. Выполнение подъёма на склон и спуск со склона

			Проходить дистанцию до 1500 метров без учёта времени и 1 км с учётом времени. Выполнение падения на коньках, поворотов на коньках.
4	Игры	26	Знание правил изученных игр. Умение самостоятельно организовать и провести подвижную игру. Участие со сверстниками в эстафетах.
	Всего	102 ч	

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Мячи резиновые малые
 Мячи набивные весом 1-2 кг
 Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные
 Палки гимнастические
 Скакалки детские
 Обруч пластиковый детский
 Кегли
 Скамейка гимнастическая жесткая
 Маты гимнастические
 Бревно гимнастическое напольное
 Стенка гимнастическая
 Сетка волейбольная
 Щит баскетбольный тренировочный
 Рулетка измерительная
 Мишень для метания
 Лыжный инвентарь

Учебно-методическое обеспечение

1. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно-отсталых детей.
2. Ковалько. В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. В.И.Ковалько. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
3. Патрикеев. А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. /А.Ю.Патрикеев. - М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
4. Смирнов. Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. / Н.К. Смирнова. - М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
5. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.