

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО нач. классов

Л.Бад /Л.Л.Бабушкина

Протокол № 1

«25» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УР

Ю.В.Кутилова /Ю.В.Кутилова

«01» 09 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

В.А.Шмаков /В.А.Шмаков

ГБОУ СО «ЕШИ № 8»

«01» 09 2022 г.



Рабочая программа по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с умеренной, глубокой и тяжелой умственной отсталостью и
тяжелыми множественными нарушениями развития

(2 вариант)

1 – 4 классов

Составители:
Шмакова Е.И.,
учитель, ВКК
Карачева А.Е.
Учитель, 1КК

Екатеринбург, 2022

Пояснительная записка

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1 - 4 классов с умеренной, тяжелой и глубокой отсталостью, а также с тяжёлыми множественными нарушениями (вариант 2) составлено на основании нормативно правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС ОО УО (ИН));

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

4. Протокол №4/15 от 22.12.2015 г. Федерального учебно – методического объединения по общему образованию «Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа (ПрАООП) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (вариант 2),

5. Приказ мин. просвещения РФ N115 от 22.03.2021 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по общеобразовательным программам программам-образовательным программам общего начального, основного общего и среднего общего образования»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22.05.2020 N 15 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

8. Закон Свердловской области от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области» (с последующими изменениями и дополнениями);

9. Устав государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы», утверждённый приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 10.01.2020 г. № 20-Д «Об утверждении уставов государственных бюджетных учреждений Свердловской области»;

10. Приказ ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы» № 53-О от 27.05.2021 г. о «положении о рабочей программе педагогов государственного бюджетного

общеобразовательного учреждения Свердловской области «Екатеринбургская школа № 8, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»;

11. Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся 1 – 4 классов с умеренной, глубокой и тяжелой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2).

Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

Развивающие задачи:

1. Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
2. Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
3. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
4. Умение играть в игры.

Коррекционные задачи:

1. Корректировать и компенсировать нарушения физического развития; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Воспитательные задачи:

1. Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
2. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
3. Воспитание навыков культурного поведения.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся 1 – 4 классов с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2)

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен.

Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотнесение слова и предмета, слова и действия.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий.

Дети с тяжелой и глубокой умственной отсталостью. Значительная часть детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР), которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у обучающихся с глубокой умственной отсталостью, ТМНР возникают непреодолимые препятствия в усвоении «академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования.

Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно - потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Методика преподавания адаптированной физкультуры основана на дифференцированном и индивидуальном подходе. На занятиях формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с учителем, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий адаптивной физической культурой. В процессе занятий используются коррекционные подвижные игры, упражнения на пространственную ориентировку, на сохранения равновесия, на развитие общей и мелкой моторики, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на содержании и методике уроков адаптивной физической культуры.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов (вариант 2) в учебном плане

Согласно учебному плану «Екатеринбургской школы №8, реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы», рабочая программа по учебному предмету «адаптивная физическая культура» для 1 – 4 классов рассчитана на 270 часов. Учебный предмет «адаптивная физическая культура» проводится 2 раза в неделю, что составляет 68 уроков в год в 2 - 4 классах. В 1 классах в связи с дополнительными каникулами, учебный предмет «адаптивная физическая культура» проводится 2 раза в неделю, что составляет 66 часов в год.

№	Раздел	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1	Подвижные игры	16	16	16	16
2	Легкая атлетика	16	16	16	16
3	Физическая подготовка	12	14	14	14
4	Коррекционные подвижные игры	14	16	16	14
5	Знания о физической культуре	8	6	6	8
ИТОГО:		66	68	68	68

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимися 1 - 4 классов (вариант 2)

Личностные результаты освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» включает индивидуально - личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки:

Конкретизация личностных (возможных) планируемых результатов

№ п/п	Содержание планируемых личностных результатов АООП (В2)	Планируемые (возможные) личностные результаты образовательной деятельности в ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8»
1.	Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности определенному полу, осознание себя как «Я»	<p><i>Физические характеристики персональной идентификации</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Определяет свои внешние данные (цвет глаз, волос, рост и т.д.); ✓ Определяет свой демографический статус; ✓ Определяет состояние своего здоровья; <i>Гендерная идентичность</i> ✓ Определяет свою половую принадлежность (без обоснования); <p><i>Возрастная идентификация</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Определяет свою возрастную группу (ребенок, подросток, юноша); ✓ Проявляет уважение к людям старшего возраста.
2.	Социально – эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности	<p><i>«Уверенность в себе»</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Осознает, что может, а что ему пока не удастся; <i>«Чувства, желания, взгляды»</i> ✓ понимает эмоциональные состояния других людей; ✓ понимает язык эмоций (позы, мимика, жесты и т.д.); ✓ проявляет собственные чувства; <i>«Социальные навыки»</i> ✓ умеет устанавливать и поддерживать контакты; ✓ умеет кооперироваться и сотрудничать; ✓ избегает конфликтных ситуаций; ✓ пользуется речевыми и жестовыми формами взаимодействия

		<p>для установления контактов, разрешения конфликтов;</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ использует элементарные формы речевого этикета; ✓ принимает доброжелательные шутки в свой адрес; ✓ охотно участвует в совместной деятельности (сюжетно-ролевых играх, инсценировках, хоровом пении, танцах и др., в создании совместных панно, рисунков, аппликаций, конструкций и поделок и т. п.);
3.	<p>Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в ее органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;</p>	<p><i>Мотивационно – личностный блок</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ испытывает потребность в новых знаниях (на начальном уровне) ✓ стремится помогать окружающим <i>Познавательные ценности</i> ✓ проявляет отношение к действиям другого человека <p><i>Ценности преобразования</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ стремится сделать сам то, что доступно другому <i>Ценности переживания</i> ✓ осознает значимость другого человека ✓ выражает сочувствие и сорадость.
4.	<p>Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире</p>	<p><i>Биологический уровень</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ сообщает о дискомфорте, вызванном внешними факторами (температурный режим, освещение и т.д.) ✓ сообщает об изменениях в организме (заболевание, ограниченность некоторых функций и т.д.)
5.	<p>Освоение доступных социальных ролей, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>	<p><i>Осознает себя в:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ семейно – бытовых ситуациях (сын, внук, помощник и т.п.) ✓ учебных ситуациях (ученик, дежурный) ✓ проявляет мотивацию благополучия (желает заслужить одобрение, получить хорошие отметки)
6.	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и общепринятых правилах</p>	<p><i>Ответственность за собственное здоровье, безопасность и жизнь</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ осознает, что определенные его действия несут опасность для него. <p><i>Ответственность за собственные вещи</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ осознает ответственность, связанную с сохранностью его вещей: одежды, игрушек, мебели в собственной комнате. <p><i>Экологическая ответственность</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ не мусорит на улице ✓ не ломает деревья
7.	<p>Формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ воспринимает и наблюдает за окружающими предметами и явлениями, рассматривает или прослушивает произведений искусства ✓ понимает на начальном уровне эстетику поведения и эстетику внешнего вида. ✓ также включается общение между взрослыми и детьми, общение в детском коллективе. ✓ проявляет зачатки творческих способностей
8.	<p>Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ принимает участие в коллективных делах и играх; - принимать и оказывать помощь. ✓ соотносит свои желания, стремления с интересами других людей;

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ принимает участие в коллективных делах и играх; - уважительно относиться к окружающим людям; ✓ принимать и оказывать помощь.
--	---

Возможные предметные результаты освоения предмета «адаптивная физическая культура» (вариант 2) заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся, а также специфики содержания предметных областей и конкретных учебных предметов.

Возможные предметные результаты при окончании 4 класса:

1. Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

✓ Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

2. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

✓ Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, другое.

✓ Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, коррекционные подвижные игры, легкая атлетика.

4. Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.

Оценивание личностных и предметных результатов освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Для проведения оценки личностных результатов обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР применяется метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития ребенка. Задачей экспертной группы является проведение согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности

Оценка личностных результатов учебного предмета «адаптивная физическая культура» в 1 – 4 классах (вариант 2)

Личностные результаты освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура» оценивается 1 раз в год. В 1 классах оценивание личностных результатов происходит 2 раза. В начале учебного года (сентябрь – октябрь) и в конце учебного года. Со 2 по 4 класс личностные результаты оценивают только конце года.

На основании сравнения показателей текущей и предыдущей оценки экспертная группа делает вывод о динамике развития жизненной компетенции обучающегося за год по каждому показателю.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет представить полную картину динамики для планирования коррекционной работы с ребенком на будущий год.

Оценка возможных предметных результатов учебного предмета «адаптивная физическая культура» в 1 – 4 классах (вариант 2)

Возможные предметные результаты учебного предмета «адаптивная физическая культура» в 1 классе и первом полугодии 2-го класса не оцениваются. Преобладает безотметочное обучение.

**Индикаторы оценки достижения возможных предметных результатов освоения учебного предмета «адаптивная физическая культура»
1 – 2 классы (вариант 2)**

№п/п	Индикатор	Обозначение
1.	!	действие выполняется взрослым (ребенок пассивен, позволяет что-либо делать с ним)
2.	ПП	действие выполняется ребенком со значительной помощью взрослого
3.	П	действие выполняется ребенком с частичной помощью взрослого
4.	О	действие выполняется ребенком по последовательной инструкции (изображения или вербально); действие выполняется ребенком по подражанию или по образцу
5.	С	действие выполняется ребенком полностью самостоятельно.

Оценку этой группы результатов в соотношении с отметками «3», «4», «5» целесообразно начинать со второго полугодия 2-го класса.

Критерии оценивая предметных результатов учебного предмета «адаптивная физическая культура» 2 – 4 классы (вариант 2)

Оценка	Описание
«3» - (удовлетворительно)	смысл действия понимает, выполняет его только по прямому указанию учителя и после дополнительных инструкций, нуждается в помощи, использует ее, но с ошибками, способен выполнить от 35% до 50% заданий;
«4» - (хорошо)	преимущественно самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции и дополнительной фронтальной инструкции, нередко допускает 1-2 ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя или самостоятельно, хорошо использует незначительную помощь, способен выполнить от 51% до 65% заданий;
«5» - (очень хорошо)	самостоятельно выполняет действия после первичной инструкции, иногда допускает ошибки, которые самостоятельно исправляет, в помощи не нуждается, способен выполнить свыше 65% заданий.

Базовые учебные действия, формируемые на учебном предмете «Адаптивная физическая культура» в 1 - 4 классах (вариант 2)

Требования по формированию БУД на уроках физической культуры	Планируемые (возможные) результаты образовательной деятельности в ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 8»
--	--

Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Принимать цели и произвольно включаться в деятельность; ➤ следовать предложенному плану и работать в общем темпе; ➤ ориентироваться в спортивном, тренажерном залах, а также на спортивных площадках школы.
Формирование учебного поведения	<p>Фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса и утрированной мимики;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ фиксирует взгляд на говорящем и на задании; ➤ понимает жестовую инструкцию; ➤ выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий; ➤ использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование; ➤ подражает действиям, выполняемым педагогом; ➤ последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога
Формирование умения выполнять задание	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 5-7 мин; ➤ при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца; ➤ выполняет задания самостоятельно от начала до конца
Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом.

Оценивание БУД осуществляется 1 раз в год (май месяц) с применением балльной системы оценивания. Для оценки сформированности каждого базового действия используется следующая система оценки:

№п/п	Система оценки	Характеристика оценки
1.	0 баллов	действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем
2.	1 балл	смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи
3.	2 балла	преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно
4.	3 балла	способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя
5.	4 балла	способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя
6.	5 баллов	самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

**Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
в 1 – 4 классах с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью и
ТМНР (вариант 2)**

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Коррекционные подвижные игры», «Легкая атлетика», «Физическая подготовка», «Подвижные игры» и «Знание о физической культуре».

Содержание учебного материала 1 класс

Раздел: «Знание о физической культуре»

Теоретические сведения: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Правила поведения и инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, назад, вправо, влево. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками

Раздел: «Коррекционные подвижные игры»

Практические сведения: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры: «Строим цифры», «Найди букву», «Кот и воробушки», «Горячий камень», «Два барана», «Веселый мяч», «Запрещенное движение», «Ладушки», «Дракон кусает хвост», эстафета «Собери пирамидку».

Раздел: «Физическая подготовка»

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.

Практический материал: Соблюдение правил игр «Зоопарк», «Попробуй повторить», «Узнай по голосу», «Догоняй мяч», «Сидячий футбол», «Ходим в шляпах», «Догони колокольчик», «Лучший нос», «Где стереть», «Запрещённый цвет», «Веревочка», «Поймай мяч».

Содержание учебного материала 2 класс

Раздел: «Знание о физической культуре»

Теоретические сведения: Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения во время каникул – осенних, зимних, весенних, летних. Правила

поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Физические качества. Предупреждение травм во время занятий и в период каникул.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Правила поведения и инструктаж по техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьбы с сохранением правильной осанки. Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Бег в колонне за учителем в заданном направлении. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.

Раздел: «Коррекционные подвижные игры»

Практические сведения: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры: «Змейка», «Точно в цель», «Шарик в воздухе», «Попади в елочку», «Не урони шарик», «Лягушка».

Раздел: «Физическая подготовка»

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью, руками, плечами. Сгибание фаланг пальцев. Движения головой. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Общеразвивающие упражнения на месте с предметами.

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.

Практический материал: Соблюдение правил игр «Что пропало», «Узнай друга», «Замок», «Голуби», «Метание мешочков», «Солнышко», эстафета «Строим дом», «Боулинг», «Эстафета с обручем», «Узнай фигуру», «Найди мячик».

Содержание учебного материала 3 класс

Раздел: «Знание о физической культуре»

Теоретические сведения: Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Физические качества. Предупреждение травм во время занятий и в период каникул.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Правила поведения и инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Бег с преодолением простейших препятствий. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, назад, вправо, влево. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену

Раздел: «Коррекционные подвижные игры»

Практические сведения: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры «Делим собираем». Соблюдение правил игры «Сердитый ежик». Соблюдение правил игры «Сдуй шарик», «Медведь и пчелы», «Найди свой домик», «Скульптура».

Раздел: «Физическая подготовка»

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью, руками, плечами. Сгибание фаланг пальцев. Движения головой. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Прыжки на двух ногах. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами.

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.

Практический материал: Соблюдение правил игр «Паровозик», «Догони меня», «Дни недели», «Дотронься до», «Прижми палец», «Подпрыгни и подуй на шарик», «Метание мешочков», «Сбей кеглю», «Повтори не ошибись».

Содержание учебного материала 4 класс

Раздел: «Знание о физической культуре»

Теоретические сведения: Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Значение физических упражнений для здоровья человека. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий.

Раздел: «Легкая атлетика»

Теоретические сведения: Правила поведения и инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьбы с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Бег с преодолением простейших препятствий. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте, назад, вправо, влево. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Прыжок в длину с места на 2 ногах. Высокий старт. Бег на скорость. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену

Раздел: «Коррекционные подвижные игры»

Практические сведения: элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры: «Что пропало?», «Повтори не ошибись», «Дотронься до...», «Ручей», «Челночный бег», «Кто дальше»,

Раздел: «Физическая подготовка»

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

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения. Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью, руками, плечами. Сгибание фаланг пальцев. Движения головой. Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Наклоны туловища в сочетании с поворотами.

Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

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

Раздел: «Подвижные игры»

Теоретические сведения: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр.

Практический материал: Соблюдение правил игр: «Не дай шарик упасть», «Жонглеры», «Охота на лис», «Рыжий кот», «Самая меткая команда», «Нос, пол, потолок», «Мины», «Веселые старты», «Эстафета».

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемый результат		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
			предметные результаты	формируемые БУД		
1	«Легкая атлетика»	14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, коррекционные подвижные игры, легкая атлетика. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Ориентироваться в спортивном, тренажерном залах, а так же на спортивных площадках школы. ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
2	«Физическая подготовка»	12	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений. ✓ 4. Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.

3	«Коррекционные подвижные игры»	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, коррекционные подвижные игры, легкая атлетика. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ При организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца. ✓ Следовать предложенному плану и работать в общем темпе. ✓ Фиксирует взгляд на говорящем и на задании. ✓ Подражает действиям, выполняемым педагогом. ✓ Ориентироваться в спортивном, тренажерном залах, а так же на спортивных площадках школы. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. ✓ Самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Соблюдение правил подвижных игр
4	«Подвижные игры»	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, другое. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, коррекционные подвижные игры, легкая атлетика. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ При организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца. ✓ Следовать предложенному плану и работать в общем темпе. ✓ Фиксирует взгляд на говорящем и на задании. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Соблюдение правил игры; 3. Слушание объяснения учителя; 4. Наблюдение за демонстрацией учителя 	Соблюдение правил подвижных игр
5	«Знания о	8	✓ Знания теории о физической	✓ Фиксирует взгляд на лице	1. Слушание	Тестирование

физической культуре»	культуре.	педагога с использованием голоса и утрированной мимики.	объяснения учителя; 2. Выполнение заданий под руководством учителя.	
				ИТОГО: 66 ч.

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемый результат		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
			предметные результаты	формируемые БУД		
1	«Легкая атлетика»	14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, коррекционные подвижные игры, легкая атлетика. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Ориентироваться в спортивном, тренажерном залах, а так же на спортивных площадках школы. ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
2	«Физическая подготовка»	14	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.

			<p>способностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений. ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. 		учителя.	
3	«Коррекционные подвижные игры»	18	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, коррекционные подвижные игры, легкая атлетика. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ При организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца. ✓ Следовать предложенному плану и работать в общем темпе. ✓ Фиксирует взгляд на говорящем и на задании. ✓ Подражает действиям, выполняемым педагогом. ✓ Ориентироваться в спортивном, тренажерном залах, а так же на спортивных площадках школы. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. ✓ Самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Соблюдение правил подвижных игр
4	«Подвижные игры»	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ При организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца. ✓ Следовать предложенному плану и работать в общем темпе. ✓ Фиксирует взгляд на говорящем и на задании. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Соблюдение правил игры; 3. Слушание объяснения учителя; 4. Наблюдение за 	Соблюдение правил подвижных игр

			усталость, болевые ощущения, другое. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, коррекционные подвижные игры, легкая атлетика.	✓ Подражает действиям, выполняемым педагогом.	демонстрацией учителя	
5	«Знания о физической культуре»	6	✓ Знания теории о физической культуре	✓ Фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса и утрированной мимики.	1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Выполнение заданий под руководством учителя.	Тестирование
ИТОГО: 68 ч.						

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемый результат		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
			предметные результаты	формируемые БУД		
1	«Легкая атлетика»	12	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Ориентироваться в спортивном, тренажерном залах, а так же на спортивных площадках школы. ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. 	<ul style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.

			ходьба на лыжах, спортивные игры, коррекционные подвижные игры, легкая атлетика.		руководством учителя.	
2	«Физическая подготовка»	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений. ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
3	«Коррекционные подвижные игры»	18	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Повышение уровня 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ При организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца. ✓ Следовать предложенному плану и работать в общем темпе. ✓ Фиксирует взгляд на говорящем и на задании. ✓ Подражает действиям, выполняемым педагогом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под 	Соблюдение правил подвижных игр

			<p>самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.</p> <p>✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, коррекционные подвижные игры, легкая атлетика.</p>	<p>✓ Ориентироваться в спортивном, тренажерном залах, а так же на спортивных площадках школы.</p> <p>✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование.</p> <p>✓ Самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом.</p>	руководством учителя.	
4	«Подвижные игры»	16	<p>✓ Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка.</p>	<p>✓ Принимать цели и произвольно включаться в деятельность.</p> <p>✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование.</p>	<p>1. Соблюдение Т/Б, дисциплины;</p> <p>2. Соблюдение правил игры;</p> <p>3. Слушание объяснения учителя;</p> <p>4. Наблюдение за демонстрацией учителя</p>	Соблюдение правил подвижных игр
5	«Знания о физической культуре»	6	<p>✓ Знания теории о физической культуре.</p>	<p>✓ Фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса и утрированной мимики.</p>	<p>1. Соблюдение Т/Б, дисциплины;</p> <p>2. Слушание объяснения учителя;</p> <p>3. Выполнение заданий под руководством учителя.</p>	Тестирование
ИТОГИ: 68						

Тематическое планирование

4 класс

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемый результат		Основные виды деятельности обучающихся	Контрольные мероприятия
			предметные результаты	формируемые БУД		
1	«Легкая атлетика»	12	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, коррекционные подвижные игры, легкая атлетика. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Ориентироваться в спортивном, тренажерном залах, а так же на спортивных площадках школы. ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.
2	«Физическая подготовка»	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств). ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений. ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога. ✓ Выполняет инструкцию, состоящую из одного или двух действий. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Сдача контрольных нормативов. Правильное выполнение техники спортивных элементов.

3	«Коррекционные подвижные игры»	18	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей. ✓ Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. ✓ Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений. ✓ Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные игры, коррекционные подвижные игры, легкая атлетика. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ При организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца. ✓ Следовать предложенному плану и работать в общем темпе. ✓ Фиксирует взгляд на говорящем и на задании. ✓ Подражает действиям, выполняемым педагогом. ✓ Ориентироваться в спортивном, тренажерном залах, а так же на спортивных площадках школы. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. ✓ Самостоятельно переходит от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с алгоритмом. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение Т/Б, дисциплины; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя; 4. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Соблюдение правил подвижных игр
4	«Подвижные игры»	16	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, физическая подготовка. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Принимать цели и произвольно включаться в деятельность. ✓ Использует по назначению спортивный инвентарь и оборудование. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соблюдение правил игры; 2. Слушание объяснения учителя; 3. Наблюдение за демонстрацией учителя 	Соблюдение правил подвижных игр
5	«Знания о физической культуре»	6	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Знания теории о физической культуре. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса и утрированной мимики. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Слушание объяснения учителя; 2. Выполнение заданий под руководством учителя. 	Тестирование
ИТОГО: 68 ч.						

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «адаптивная физическая культура»

Тренажерный зал, расположенный на 1 этаже школы. Оборудование тренажерного зала: эллиптический тренажер – (1шт.), стенка спортивная – (3шт.), коврик гимнастический – (12шт.), скамейка гимнастическая – (2шт.), обруч гимнастический – (2шт.), палка гимнастическая (дерево) – (5шт.), мяч д/ занятий ЛФК – (5шт), мяч б/т. – (5шт.), коврик массажный Ортодон Набор Универсал №1, 8 модулей - (1шт.), коврик массажный Ортодон Волна жесткая 6 модулей -(1шт.), тактильная дорожка (1 шт.), массажные мячики с шипами (12 шт.) 5 см. – 2 шт., 6 см. – 3 шт., 8 см. – 2 шт., 9 см. – 3 шт., 12 см. – 2 шт. мяч массажный Torneo, 65 см (4 шт.). Мяч гимнастический Torneo, 65 см (3 шт.), 55 см (3 шт.). Мяч гимнастический с эспандером d=65, 1000 гр, до 150кг, МИКС (4 шт.). Батут Triumph Nord Спортивный 183 см. (1 шт.). Спортивное полотно "Гусеница"(1 шт.). Игровой комплекс для двигательной активности (1 шт.). Беговая дорожка с подъемом полотна (1 шт.). Коврики гимнастические (12 шт.). Массажная роликовая доска (2 шт.). Наклонная доска (1 шт.). Педали-балансир ЛАН-561 (1 набор). Балансировочная доска (1 шт.). Полусфера (6 шт.). Гантель неопреновая DB-201 0,5 кг - 4 кг (42 шт.). Подвесная консоль для 10 фитболов с полкой для не крупного инвентаря (1 шт.). Стойка на 15 пар гантелей односторонняя (1 шт.). Стеллаж для хранения инвентаря закрытый 1250x500x2000 (разборный) (1 шт.). Диск здоровья Тривес (4 шт.). Степ-платформа трехуровневая (6 шт.)

Спортивный зал, расположенный отдельно стоящее здание во дворе школы. Оборудование спортивного зала: лыжи – (25 шт.), палки лыжные – (50.), маты спортивные – (8 шт.), мячи баскетбольные – (15.), мячи футбольные – (6.), мячи волейбольные – (20.), мяч набивной – (7.), набор настольный теннис – (2.), обруч гимнастический взросл. – (5.), палки гимнастические пластик. –(15.), ракетка настольный теннис – (10.), сетка волейбольная – (1.), сетка баскетбольная капрон – (2.), щит баскетбольный – (2.), стол теннисный – (1.), фитбол – (4.), стенка гимнастическая – (5.), гимнастические скамейки – (6.), скакалки – (15.), набор для бадминтона – (6.), коврик гимнастический – (4.)

Кабинет здоровья, расположенный на 2 этаже школы. Оборудование кабинета здоровья: стол (1 шт.), стула (2 шт.), диван (1 шт.), шкафы (2 шт.), угловой шкаф (1 шт.), ковер (1 шт.), сухой бассейн с шариками (1 шт.), гимнастические коврики (8 шт.), скамья (2 шт.), массажные мячи (12 шт.), Елка с отверстиями (1 шт.), палки гимнастические (8 шт.), колокольчики (20 шт.), скакалки (20 шт.)