

Подписано цифровой подписью: Чернова Ирина Михайловна

DN: E=uc\_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, OGRN=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России

Причина: Я являюсь автором этого документа

Дата: 2 сентября 2023 г. 13:50:25

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта)  
№ 60 г. Челябинска»

РАССМОТРЕНО:  
на педагогическом Совете  
Протокол № 1  
от «29» 09 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора  
по УВР МБОУ «С(К)ОШ № 60»  
М.С. Боженова  
«30» 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ «С(К)ОШ № 60»  
И.М. Чернова  
«30» 09 2023 г.



## Программа учебного предмета

### «Адаптивная физическая культура» 1<sup>1</sup>-9 класс

АООП обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальные нарушения)

#### ВАРИАНТ 1

(срок освоения 10 лет)

Составитель:  
учителя физической культуры  
Лоскутов Т.Н.  
Лозовягина Е.И.  
Иванова Е.Д.

Челябинск, 2023

## Содержание

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного предмета.
3. Описание места учебного предмета в учебном плане.
4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.
5. Содержание учебного предмета.
6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.
7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.
8. Приложение
  - контрольно-измерительные материалы
  - календарно-тематическое планирование

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и инструктивно-методических материалов:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

2. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»

3. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ «С(К)ОШ № 60 г. Челябинска» (Вариант 1)

4. Федеральная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»

6. Иные нормативно-правовые документы.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» ставит своей **целью** всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышение уровня их психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Основными **задачами** курса «Адаптивная физическая культура» являются:

- 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 обучающихся 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.

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» основывается на миссии школы №60 «Принять. Понять. Развить и научить» и реализуется в урочное время.

Структура программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» соответствует требованиям ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Тематическое планирование ежегодно конкретизируется в календарно-тематическом планировании, утверждаемом директором школы.

## 2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих **пяти разделах**: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе «Гимнастика» (подраздел «Практический материал») кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок; упражнения со скакалками; гантелями; на преодоление сопротивления; упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел «Легкая атлетика» включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты и т.д.).

Освоение раздела «Лыжная подготовка» направлена на дальнейшее совершенствование навыков владения лыжами и коньками, которые способствуют коррекции психомоторной сферы обучающихся. В тех регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжной и конькобежной подготовками, следует заменить их занятиями гимнастикой, легкой атлетикой, играми. Но в этом случае следует проводить уроки физкультуры не только в условиях спортивного зала, но и на свежем воздухе.

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры», которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-го класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

– формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия));

– обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);

– развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;

– для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;

– для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);

– симметричные и асимметричные движения;

– релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;

– упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

– упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);

– упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);

– упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

– воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);

– пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);

– упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

– игровой;

– воспитания личности;

– взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

### 3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 1<sup>1</sup> по 9 класс в объеме 949 учебных часов (за 10 лет обучения).

- 1 год обучения (1<sup>1</sup> класс) – в объеме 3 часа в неделю,
- 2 год обучения (1 класс) – в объеме 3 часа в неделю,
- 3 год обучения (2 класс) – в объеме 3 часа в неделю,
- 4 год обучения (3 класс) – в объеме 3 часа в неделю,
- 5 год обучения (4 класс) – в объеме 3 часа в неделю.
- 6 год обучения (5 класс) – в объеме 2 часа в неделю,
- 7 год обучения (6 класс) – в объеме 2 часа в неделю,
- 8 год обучения (7 класс) – в объеме 2 часа в неделю,
- 9 год обучения (8 класс) – в объеме 2 часа в неделю,
- 10 год обучения (9 класс) – в объеме 3 часа в неделю.

На этапе 6-7 года обучения учебный предмет «Адаптивная физическая культура» дополняется 1 часом, за счет части учебного плана, формируемого участниками образовательных отношений

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю				
		1 год обучения 1 <sup>1</sup>	2 год обучения 1	3 год обучения 2	4 год обучения 3	5 год обучения 4
Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура	3	3	3	3	3
Итого		3	3	3	3	3

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю				
		6 год обучения	7 год обучения	8 год обучения	9 год обучения	10 год обучения
Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура	3	3	2	2	3
Итого		3	3	2	2	3

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов за год				
		1 год обучения 1 <sup>1</sup>	2 год обучения 1	3 год обучения 2	4 год обучения 3	5 год обучения 4
Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура	99	102	102	102	102
Итого		99	102	102	102	102



Предметная область	Учебный предмет	Количество часов за год				
		6 год обучения 5	7 год обучения 6	8 год обучения 7	9 год обучения 8	10 год обучения 9
Адаптивная физическая культура	Адаптивная физическая культура	102	102	68	68	102
Итого		102	102	68	68	102

## 4. ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Личностные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Критерий	Показатель	Содержание показателя
1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.	Сформированность понятийного аппарата, характеризующего гражданскую направленность.	Понимать и использовать в речи положительные качества, характеризующие гражданскую направленность (патриотизм, трудолюбие, верность, справедливость, честь, смелость, и др. социальные компетенции).
	Сформированность понимания себя как члена семьи, члена общества, члена государства.	Понимать, что связывает ребенка: с его близкими, друзьями, одноклассниками, с Родиной.
		Выполнять поручения в семье, в школе. Бережно относиться к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание).
	Сформированность чувства патриотизма.	Знать символику школы, района, города, области, страны. Уважительно относиться к себе, к другим людям.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.	Сформированность уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.	Признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
		Уважать и доброжелательно относиться к другим (толерантность): - этническая толерантность; - конфессиональная толерантность (уважительное отношение к представителям других религий и вероисповеданий); - возрастная толерантность; - гендерная толерантность. Вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.	Сформированность адекватных представлений о своих возможностях, способностях.	Рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.). Выполнять поручения в семье, в школе («заправить кровать, помыть посуду, выполнить уборку, провести дежурство и т.д.»).
	Сформированность представлений о своих потребностях.	Уметь обратиться с просьбой (например, о помощи) или сформулировать просьбу о своих потребностях, иметь достаточный запас фраз и определений («извините, эту прививку мне делать нельзя»; «повторите, пожалуйста, я не услышал; я не совсем

		<p>понял, что ты имеешь в виду»).</p> <p>Выполнить насущно необходимые действия (бытовые навыки: самостоятельно поесть, одеться, и т.д.).</p> <p>Ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т.д.)</p>
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.	Сформированность конструктивных умений общения в семье, в школе, в социуме.	<p>Конструктивно общаться в семье, в школе (со взрослыми: родители и педагоги):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушать и слышать («слушать объяснение темы учителем на уроке»);</li> <li>- обращаться за помощью;</li> <li>- выражать благодарность;</li> <li>- следовать полученной инструкции;</li> <li>- договариваться;</li> <li>- доводить начатую работу до конца;</li> <li>- вступать в обсуждение;</li> <li>- задавать вопросы;</li> <li>- исправить недостатки в работе.</li> </ul>
		<p>Конструктивно общаться со сверстниками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомиться;</li> <li>- присоединиться к другим детям;</li> <li>- просить об одолжении;</li> <li>- выражать симпатию;</li> <li>- проявлять инициативу;</li> <li>- делиться;</li> <li>- извиняться.</li> </ul>
		<p>Применять навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.</p>
	Сформированность адаптироваться к определенной ситуации.	<p>Понимать ситуацию и на ее основе принимать адекватное решение.</p>
5. Овладение социально-бытовыми умениями, используемые в повседневной жизни.	Сформированность умений самостоятельности.	<p>Участвовать в повседневных делах школы, класса, брать на себя ответственность в быту.</p> <p>Участвовать в подготовке и проведении семейных мероприятий.</p>
	Сформированность умений самообслуживания.	<p>Овладевать навыками самообслуживания дома и в школе.</p>

	Сформированность умений выполнения доступных обязанностей в повседневной жизни класса, школы.	Иметь представления об устройстве школьной жизни. Уметь попросить о помощи в случае затруднений. Ориентироваться в пространстве школы, в расписании занятий.
	Сформированность знаний о правилах коммуникации и умений использовать их в житейских ситуациях.	Уметь начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасение, завершить разговор. Уметь корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие.
6. Владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.	Сформированность умений коммуникации со взрослыми и сверстниками.	Поддерживать коммуникацию, применять адекватные способы поведения в разных ситуациях, обращаться за помощью, оказывать помощь.
	Владение средствами коммуникации.	Использовать разнообразные средства коммуникации ( в меру своих возможностей) согласно ситуации.
	Адекватность применения норм и правил социального взаимодействия.	Правильно применять нормы и правила социального взаимодействия.
7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.	Сформированность знаний о правилах поведения в разных социальных ситуациях.	соблюдать правила поведения в разных социальных ситуациях: - с близкими в семье; - с учителями; - с учениками; - с незнакомыми людьми.
	Сформированность основ нравственных установок и моральных норм. Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	Отвечать за свои поступки. Уважать свое мнение и мнение окружающих. Быть благодарным, проявлять сочувствие, правильно выразить отказ, умение корректно высказать просьбу, намерение, опасение и др.)
	Сформированность умений в организации собственной деятельности	Организовывать собственную деятельность: - в быту - в общественных местах и т.д.
8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально	Сформированность внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе.	Посещать школу, не иметь пропусков без уважительной причины.

значимых мотивов учебной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятие образца «хорошего ученика».	Соблюдать правила поведения на уроках. Соблюдать правила поведения на переменах и мероприятиях. Проявлять активность на уроках и внеурочное время.
	Сформированность выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации.	Выполнять задания учителя в школе и дома. Проявлять интерес к учебным предметам. Применять полученные знания в жизни.
9. Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.	Готовность к коллективным формам общения.	Проявлять интерес к общению; помогать и поддерживать одноклассников, прислушиваться к их советам; критически относиться к результатам общения, правильно оценивать замечания одноклассников; ориентироваться в ситуации общения.
	Владение средствами коммуникации.	Уметь выразить свое отношение к происходящему: речью, мимикой или жестами, осознавать свое поведение в коллективе, следовать адекватным формам поведения.
10. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Сформированность элементарных представлений об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.	Видеть и понимать красоту в окружающем мире.
	Сформированность творческой активности, интереса к искусству, художественным традициям своего народа.	Выражать свои мысли, чувства, впечатления в форме эстетического суждения, оценки. Участвовать в различных видах творческой деятельности, выражать себя в доступных видах творчества. Понимать художественные традиции своего народа.
11. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Сформированность этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уважать и любить себя. Проявлять чувства доброжелательности, искренности, уважительности, справедливости, вежливости, терпения по отношению к другим людям.
	Сформированность понимания и сопереживания чувствам других людей.	
12. Формирование установки на безопасный,	Сформированность умений личной гигиены.	Применять умения личной гигиены в повседневной жизни.

здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	Сформированность понятий «здоровый образ жизни», «вредные привычки».	Различать вредные привычки от полезных. Заниматься спортом. Применять различные формы ЗОЖ в повседневной жизни.
	Сформированность умений к творческому труду.	Создавать художественные образы в своем воображении. Участвовать в доступных ему формах творческой деятельности. Положительно относиться к трудовой творческой деятельности. Уметь сотрудничать со сверстниками, старшими детьми и взрослыми.
	Сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.	Понимать и ценить роль трудовой деятельности в жизни человека. Быть искренним, заботливым по отношению к себе и другим людям.
13.Формирование готовности к самостоятельной жизни.	Сформированность начального опыта участия в различных видах общественно полезной деятельности.	Участвовать в трудовых акциях. Уметь взаимодействовать в коллективных творческих делах.
	Сформированность житейских умений самообслуживания.	Готов обучаться бытовому труду. Обладает умениями самообслуживания.
	Сформированность умений межличностного общения.	Поддерживает коммуникацию со взрослыми и сверстниками. Умеет обратиться за помощью. Усваивает позитивные образцы взаимодействия в семье, школе, социуме.

### Личностные планируемые результаты:

#### 1-4 классы:

- принятие социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- принятие себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

### **5-9 классы:**

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;
- сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

## Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Предметные результаты учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения.

Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Освоение предметных результатов зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по предмету «Адаптивная физическая культура» не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

### 1 год обучения 1<sup>1</sup> класс

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; ходьба в различном темпе; взаимодействие со сверстниками; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в	практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр; 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 учителя: бег, ходьба, прыжки; совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; знание правил двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;



процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
--	---

**2 год обучения  
1 класс**

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>представления о двигательных действиях;</p> <p>знание основных строевых команд; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;</p> <p>самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</p> <p>участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;</p> <p>подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>знание правил выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под</p>

	<p>руководством учителя;</p> <p>знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
--	--

**3 год обучения**  
**2 класс**

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>представления о двигательных действиях;</p> <p>знание основных строевых команд;</p> <p>подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;</p> <p>самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</p> <p>участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p>

	<p>знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
--	---

**4 год обучения**

**3 класс**

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>представления о двигательных действиях;</p> <p>знание основных строевых команд;</p> <p>подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении</p>

	<p>двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
--	--

### 5 год обучения

#### 4 класс

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<p>представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>представления о двигательных действиях;</p> <p>знание основных строевых команд;</p> <p>подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>знание правил и техники выполнения</p>

	<p>двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
--	--

### 6 год обучения

#### 5 класс

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<p>представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;</p> <p>осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>использование занятий физической культурой, спортивных игр под руководством учителя;</p> <p>определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела);</p> <p>представление о закаливании организма;</p> <p>выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</p> <p>участие в подвижных и спортивных играх;</p> <p>правильная ориентировка в пространстве спортивного зала;</p> <p>правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных</p>	<p>определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);</p> <p>выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов;</p> <p>применение способов регулирования нагрузки за счет пауз и дыхательных упражнений;</p> <p>ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</p> <p>адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;</p>

устройств на уроке физической культуры.	
---	--

**7 год обучения  
6 класс**

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<p>представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;</p> <p>осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>понимание связи физической культуры с трудовой;</p> <p>выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья;</p> <p>определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);</p> <p>представление о закаливании организма;</p> <p>выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</p> <p>выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</p> <p>выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;</p>	<p>определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);</p> <p>выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов;</p> <p>самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки;</p> <p>применение способов регулирования нагрузки за счет чередования нагрузки и отдыха;</p> <p>ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол в условиях учебной, игровой деятельности;</p> <p>выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</p> <p>адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;</p>

<p>участие в подвижных и спортивных играх;</p> <p>использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>правильная ориентировка в пространстве спортивного зала;</p> <p>правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.</p>	
--	--

### 8 год обучения

#### 7 класс

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<p>представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;</p> <p>осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>понимание связи физической культуры с трудовой;</p> <p>знание правил профилактики травматизма;</p> <p>выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья;</p> <p>определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);</p> <p>представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания;</p> <p>выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>выполнение общеразвивающих</p>	<p>знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);</p> <p>определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);</p> <p>составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной направленности;</p> <p>выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов;</p> <p>самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки;</p> <p>применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;</p> <p>ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол и баскетбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</p>

<p>упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</p> <p>выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</p> <p>выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>участие в подвижных и спортивных играх;</p> <p>использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической.</p>	<p>выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</p> <p>адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.</p>
---	--

### 9 год обучения

#### 8 класс

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<p>представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;</p> <p>осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>знание правил профилактики травматизма;</p> <p>выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>знание правил оказания</p>	<p>знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);</p> <p>самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;</p> <p>составление (под руководством учителя) комплексов физических</p>



<p>доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями;</p> <p>использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;</p> <p>составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;</p> <p>определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);</p> <p>представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;</p> <p>выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</p> <p>выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);</p> <p>выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</p> <p>выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;</p>	<p>упражнений оздоровительной и тренирующей направленности;</p> <p>планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня;</p> <p>выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;</p> <p>самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;</p> <p>организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя);</p> <p>применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;</p> <p>подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p> <p>выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</p> <p>адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.</p>
--	---

<p>участие в подвижных и спортивных играх;</p> <p>объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</p> <p>использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>размещение спортивных снарядов при проведении подвижных и спортивных игр</p> <p>правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.</p>	
---	--

### 10 год обучения

#### 9 класс

<b>Минимальный уровень:</b>	<b>Достаточный уровень:</b>
<p>представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;</p> <p>осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;</p> <p>понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;</p> <p>выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;</p> <p>знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;</p> <p>использование занятий физической</p>	<p>знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);</p> <p>самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;</p> <p>определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;</p> <p>составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;</p> <p>планирование и использование занятий физическими упражнениями в</p>

<p>культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;</p> <p>планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;</p> <p>составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;</p> <p>определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);</p> <p>представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;</p> <p>выполнение строевых действий в шеренге и колонне;</p> <p>выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);</p> <p>объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</p> <p>выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);</p> <p>выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;</p> <p>выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;</p>	<p>режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;</p> <p>выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;</p> <p>самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;</p> <p>организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;</p> <p>применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;</p> <p>подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;</p> <p>выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;</p> <p>выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;</p> <p>знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;</p> <p>адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;</p> <p>самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных</p>
---	--

<p>участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;</p> <p>знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);</p> <p>использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;</p> <p>правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;</p> <p>размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр</p> <p>правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.</p>	<p>действий, анализ и нахождение ошибок.</p>
--	--

### **Система оценки достижений учащихся 1-4 классов**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение

обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

Со 2 по 4 класс оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

### **Система оценки достижений учащихся 5-9 классов**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Успеваемость по предмету «Адаптивная Адаптивная физическая культура» определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

**Оценка «5»** ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Оценка «4»** ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

– несинхронность выполнения движений.

**Оценка «3»** ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**Оценка «2»** не ставится.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения учащихся, усвоение учебного материала, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение функционального состояния обучающихся, уровня физического развития.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики усвоения умений, навыков и уровня физической подготовленности.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

**Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):**

у обучающихся с *достаточным уровнем*

1. Бег на 60 (100) м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу (мальчики) – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке: касание пальцами рук линейки ниже уровня скамейки не сгибая ноги.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки скрестив к плечам.
7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 500,800,1000 м.
8. Челночный бег: пробежать отрезок в 9 м., касаясь линии и возвращаясь к старту по тому же маршруту, повторяя комбинацию 4 раза.
9. Метание мяча весом 100 (150) грамм: метание меча на максимально дальнее расстояние от линии броска.

**Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):**

у обучающихся с *минимальным уровнем*

1. Бег 60 (100) м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части



голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки - скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 300(500) м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) - без учёта времени.

### Тесты для обучающихся в 5 классе:

#### Достаточный уровень

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.).	13,1	12,4	11,6	18,2	17,9	17,4	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин.).	15	18	20	6	10	15	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).	150	160	170	130	140	150	
4	челночный бег (4*9) (сек)	10,0	9,8	9,5	10,5	10,3	10,0	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки).	0	+2	+6	+1	+3	+8	
6	Бег на 300 м. (мин, сек.).	8,50	8,30	7,70	9,50	9,0	8,80	

#### Минимальный уровень

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

1	Бег 60 м.						
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	4	8	12	2	4	6
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).	70	80	90	50	60	70
4	Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях (сек).	6	10	15	3	6	10
5	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.						
6	Бег на 300 м.						

**Тесты для обучающихся в 6 классе:  
Достаточный уровень**

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.).	12,8	12,1	11,3	18,3	17,8	17,3
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин.).	15	18	20	6	10	15
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).	150	160	170	130	140	150
4	челночный бег (4*9) (сек)	10,0	9,8	9,5	10,5	10,3	10,0

5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки).	0	+2	+6	+1	+3	+8
6	Бег на 500 м. (мин, сек.).	8,50	8,30	7,70	9,50	9,0	8,80
7	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики) поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).	14	16	18	3	5	8

### Минимальный уровень

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м.							
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	7	13	17	3	6	8	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).	70	75	80	60	70	80	
4	Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях (сек).	9	16	25	6	11	16	
5	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.							
6	Бег на 300 м.							

Тесты для обучающихся в 7 классе:  
Достаточный уровень

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся			Девочки		
		Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 60 м. (сек.).	12,5	11,8	11,0	18,0	17,5	17,0
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин.).	18	20	25	8	12	18
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).	170	180	190	140	560	160
4	челночный бег (4*9) (сек)	9,5	9,3	9,0	10,0	9,8	9,5
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки).	+1	+3	+8	+2	+4	+10
6	Бег на 500 м. (мин, сек.).	8,00	7,80	7,20	9,00	8,50	8,30
7	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики) поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).	16	18	20	5	7	10
8	Метание мяча весом 100 г. (м).	18	20	28	12	18	22

Минимальный уровень

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м.						
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	7	13	17	3	6	8
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).	80	85	90	70	80	90
4	Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях (сек).	9	16	25	6	11	16
5	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.						
6	Бег на 300 м.						

**Тесты для обучающихся в 8 классе:  
Достаточный уровень**

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м. (сек.).	12,0	11,4	10,0	18,0	17,5	17,0
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин.).	20	25	30	10	15	20
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).	180	190	200	150	160	170

4	Челночный бег (4*9) (сек)	9,0	8,8	8,5	9,5	9,0	8,8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки).	+2	+4	+10	+3	+5	+12
6	Бег 500 м. (девочки), 800 м. (мальчики) (мин,сек);	7,20	6,80	6,00	8,30	7,50	7,00
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики) поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).	18	20	25	6	8	13
8	Метание мяча весом 150 г. (м).	20	26	34	15	20	25

### Минимальный уровень

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м.						
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	9	14	18	4	7	9
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).	85	90	110	75	85	95
4	Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях (сек).	10	17	26	7	12	17

5	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.						
6	Бег на 300 м.						

Тесты для обучающихся в 9 классе:

Достаточный уровень

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м. (сек.).	18,0	17,4	17,0	20,5	20,0	19,5	
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин.).	22	29	37	12	17	325	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).	185	205	225	155	165	180	
4	Челночный бег (4*9) (сек)	8,5	8,3	8,0	9	8,8	8,5	
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки).	+4	+6	+12	+5	+7	+15	
6	Бег 500 м. (девочки), 1000 м. (мальчики) (мин,сек);	6,50	6,20	5,36	8,05	7,30	6,40	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики) поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).	20	24	30	8	9	15	

8	Метание мяча весом 150 г. (м).	24	29	36	18	22	28
---	-----------------------------------	----	----	----	----	----	----

### Минимальный уровень

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 60 м.							
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин.)	12	19	25	7	10	12	
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.).	110	120	130	90	100	110	
4	Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях (сек).	15	20	30	10	15	20	
5	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.							
6	Бег на 500 м.							

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса.



## 5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 год обучения

1<sup>1</sup> класс

### Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Предупреждение травм во время занятий.

### Гимнастика

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Элементарные сведения о правильной осанке. НРК: знаменитые гимнастки нашего края.

### Практический материал.

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; малыми мячами; упражнения на равновесие; лазанье и перелазание; прыжки.

### Легкая атлетика

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Значение правильной осанки при ходьбе. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

**Практический материал:** *Ходьба.* Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. *Бег.* Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег на носках. Быстрый бег на скорость. Медленный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Перепрыгивание через начерченную линию. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки с высоты с мягким приземлением. *Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Произвольное метание малых мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей.

### Лыжная подготовка.

*Лыжная подготовка.* **Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. НРК: знаменитые лыжники нашего края.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

*Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. НРК: знаменитые конькобежцы Южного Урала.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках.

### **Игры**

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

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Национальные игры народов, населяющих Южный Урал

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **2 год обучения**

### **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. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Предупреждение травм во время занятий.

#### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. НРК: знаменитые гимнастки нашего края.

**Практический материал.**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота;

развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; малыми обручами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; передача предметов; прыжки.

### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

**Практический материал:** *Ходьба.* Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. *Бег.* Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег на носках. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

### **Лыжная подготовка.**

*Лыжная подготовка.* **Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм и обморожений. НРК: знаменитые лыжники нашего края.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Повороты.

*Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька.

Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. НРК: знаменитые конькобежцы Южного Урала.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую.

### **Игры**

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

**Практический материал.**

**Подвижные игры:**

Национальные игры народов, населяющих Южный Урал

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча.

## **3 год обучения**

### **2 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. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Осанка. Физические качества. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. НРК: знаменитые гимнастки нашего края.

**Практический материал.**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

## Легкая атлетика

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

**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 по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. *Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Повторный бег на скорость. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. *Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

## Лыжная подготовка.

*Лыжная подготовка.* **Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение

попеременного двухшажного хода. Предупреждение травм и обморожений. НРК: знаменитые лыжники нашего края.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

*Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. НРК: знаменитые конькобежцы Южного Урала.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### **Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Национальные игры народов, населяющих Южный Урал

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **4 год обучения**

### **3 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. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

#### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. НРК: знаменитые гимнастки нашего края.

**Практический материал.**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### Легкая атлетика

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

**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 по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. 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. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. *Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с

места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

### **Лыжная подготовка.**

*Лыжная подготовка. Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. НРК: знаменитые лыжники нашего края.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### *Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. НРК: знаменитые конькобежцы Южного Урала.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### **Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

#### **Практический материал. Подвижные игры:**

Национальные игры народов, населяющих Южный Урал

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:



игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **5 год обучения**

### **4 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. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: Адаптивная физическая культура, физическое воспитание.

#### **Гимнастика**

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. НРК: знаменитые гимнастки нашего края.

#### **Практический материал.**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

#### **Легкая атлетика**

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств

средствами легкой атлетики. НРК: знаменитые спортсмены по легкой атлетике Южного Урала.

**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 по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. 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. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. *Бег.* Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

*Прыжки.* Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

*Метание.* Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

## **Лыжная подготовка.**

*Лыжная подготовка. Теоретические сведения.* Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений. НРК: знаменитые лыжники нашего края.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. *Конькобежная подготовка*

**Теоретические сведения.** Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. НРК: знаменитые конькобежцы Южного Урала.

**Практический материал.** Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

## **Игры**

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

**Практический материал.** *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

## **6 год обучения**

### **5 класс**

#### **Гимнастика**

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике.

**Практический материал:**

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; расслабления мышц; для формирования правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; переноска грузов и передача предметов.

## **Легкая атлетика**

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий.

Метание. Метание малого мяча на дальность.

## **Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный).

## **Подвижные игры**

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом.

## **Спортивные игры**

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал.

Прием и передача мяча сверху. Отбивание мяча сверху двумя руками через сетку на месте.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры.

Практический материал. Подача мяча слева и справа.

## **7 год обучения**

### **6 класс**

## **Гимнастика**

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; со скакалками; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; переноска грузов и передача предметов.

### **Легкая атлетика**

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способом «согнув ноги»).

Метание. Метание малого мяча на дальность.

### **Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Повороты.

### **Подвижные игры**

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками.

### **Спортивные игры**

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

## Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке.

## Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований.

Практический материал. Поддача мяча слева и справа, удары слева, справа.

## 8 год обучения

### 7 класс

#### Гимнастика

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки; переноска грузов и передача предметов.

#### Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.

### **Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### **Подвижные игры**

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием.

### **Спортивные игры**

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые без вращения мяча.

## **9 год обучения**

### **8 класс**

### **Гимнастика**

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### **Легкая атлетика**

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель.

### **Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта.

Практический материал.



Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### **Подвижные игры**

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями.

### **Спортивные игры**

Баскетбол

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.

Подвижные игры на основе баскетбола.

Волейбол

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки.

Настольный теннис

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча.

## **10 год обучения**

### **9 класс**

### **Гимнастика**

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

### **Легкая атлетика**

Теоретические сведения.

Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину.

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба в разном темпе; с изменением направления; ускорением и замедлением; преодолением препятствий и т. п.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

Прыжки. Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».

Метание. Метание малого мяча на дальность. Метание мяча в вертикальную цель. Метание в движущую цель.

### **Лыжная подготовка**

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Сведения о применении лыж в быту. Занятия на лыжах как средство закаливания организма.

Прокладка учебной лыжни; санитарно-гигиенические требования к занятиям на лыжах. Виды лыжного спорта; сведения о технике лыжных ходов.

Практический материал.

Стойка лыжника. Виды лыжных ходов (попеременный двухшажный; одновременный бесшажный; одновременный одношажный, коньковый). Совершенствование разных видов подъемов и спусков. Повороты.

### **Подвижные игры**

Практический материал.

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием и др.

### **Спортивные игры**

**Баскетбол**

Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

**Волейбол**

Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

**Настольный теннис**

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

### **Реализация программы воспитания в рамках учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

<b>Направление воспитания</b>	<b>Формулировка в рабочей программе</b>
Патриотическое воспитание	ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, спорту, технологиям, боевым подвигам, трудовым и спортивным достижениям народа; уважение к символам России
Духовно-нравственное воспитание	ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора с учетом осознания последствий поступков

Эстетическое воспитание	представление о культурном многообразии своей страны и мира; восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов
Экологическое воспитание	воспитание экологической культуры с ориентацией на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды; планирования своих поступков и поступков других людей, а также оценки возможных последствий для окружающей среды
Физическое воспитание	соблюдение правил безопасности, умение осознавать свое эмоциональное состояние и состояние других; использовать адекватные языковые средства для выражения своего состояния, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям
Трудовое воспитание	интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания и знакомства с деятельностью работников спортивного профиля

**Реализация национального регионального компонента (НРК)  
в рамках содержания курса учебного предмета «Адаптивная физическая  
культура»  
через следующие учебные модули:**

**Формирование основ российской гражданской идентичности обучающихся**

В программу курса учебного предмета «Адаптивная физическая культура» введен **блок патриотического воспитания** в рамках национально-регионального компонента, с целью формирования у обучающихся школы основ российской гражданской идентичности, т.е. усвоенного, осознанного и принимаемого образа себя как гражданина России, а также с целью пробуждения чувства патриотизма и веры в Россию и свой народ, формирования ценностного отношения к своему национальному языку и культуре.

В программе курса учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для формирования патриотических компетенций применяют следующие методы и формы работы:

- беседа, рассказ, видео- и фотодемонстрации;
- военно-спортивные игры;
- спортивные соревнования и праздники;

**Формирование профессионального самоопределения  
обучающихся**

В рабочую программу курса учебного предмета «Адаптивная физическая культура» введен **блок профессионального самоопределения** в рамках национально-регионального компонента, с целью формирования устойчивого интереса к социально значимым видам деятельности, содействию ранней

предпрофильной ориентации посредством включения активных форм деятельности по изучению следующих профессий, востребованных в Челябинске и Челябинской области: спортивные профессии (легкоатлет, гимнаст, лыжник, марафонец и др.), военные профессии. Для этих специальностей требуется хорошая физическая подготовка.

### **Формирование основ экологической грамотности и культуросообразных образцов (принципов) экологически безопасного поведения обучающихся**

В рабочую программу курса учебного предмета «Адаптивная физическая культура» введен **блок формирования основ экологической грамотности** в рамках национально-регионального компонента, с целью формирования основ первичной эколого-культурной грамотности обучающихся, их ценностных экологических принципов безопасного поведения в окружающей социоприродной среде и рациональное природопользование, через активизацию и развитие познавательных, исследовательских навыков, раскрытие творческого потенциала в сфере экологических знаний. *(В соответствии с Концепцией экологического образования в системе общего образования (от 22.04.2022) и Программой формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни у обучающихся с ОВЗ (нарушение интеллекта) МБОУ «С(К)ОШ № 60 г. Челябинска»)*

На уроках физической культуры включается компонент экологического образования с целью экологического просвещения участников образовательных отношений и формирования опыта освоения обучающимся социальных ролей: ответственного потребителя, субъекта экологически безопасного образа жизни, экологически ответственного члена семьи, местного сообщества, субъекта экологического просвещения и др.

### **Формирование регионального компонента**

Включение регионального компонента в программу учебного предмета «Адаптивная физическая культура» происходит с целью воспитания чувства любви и патриотизма к малой родине, уважения к ее культуре и традициям, приобщения к истории Южного Урала.

На реализацию **национально-регионального компонента** отводится 10-15% учебного времени в рамках курса учебного предмета. Содержание регионального компонента равномерно распределено по урокам, что позволяет систематически обращаться к местному материалу. Включение регионального содержания является важным средством воспитания и обучения, источником разносторонних знаний о жизни Уральского региона.

### **Распределение НРК по крупным темам:**

**1 год обучения  
1<sup>1</sup> класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>
32, 39	Гимнастика	2
7, 83	Легкая атлетика	2
52,60, 66	Лыжная подготовка	3
26,50,78,98	Игры	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>11</b>

**2 год обучения  
1 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>
32, 39	Гимнастика	2
7, 83	Легкая атлетика	2
52,60, 66	Лыжная подготовка	3
26,50,78,98	Игры	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>11</b>

**3 год обучения  
2 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>
32, 39	Гимнастика	2
7, 83	Легкая атлетика	2
52,60, 66	Лыжная подготовка	3
26,50,78,98	Игры	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>11</b>

**4 год обучения  
3 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>
32, 39	Гимнастика	2
7, 83	Легкая атлетика	2
52,60, 66	Лыжная подготовка	3
26,50,78,98	Игры	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>11</b>

**5 год обучения  
4 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>
----------------	------------------------------	--------------------------

32, 39	Гимнастика	2
7, 83	Легкая атлетика	2
52,60, 66	Лыжная подготовка	3
26,50,78,98	Игры	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>11</b>

**6 год обучения  
5 класс**

<b>№ Ц\П</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>	<b>№ урока</b>
2, 5,96	Легкая атлетика	3	2
23,73, 81	Спортивные игры	3	23
35, 45, 49	Гимнастика	3	35
55	Лыжная подготовка	1	55
<b>ИТОГО:</b>			<b>10</b>

**7 год обучения  
6 класс**

<b>№ Ц\П</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>	<b>№ урока</b>
1, 13, 87, 100	Легкая атлетика	4	1
30, 70, 76	Спортивные игры	3	30
41, 46, 51	Гимнастика	3	41
55	Лыжная подготовка	1	55
<b>ИТОГО:</b>			<b>11</b>

**8 год обучения  
7 класс**

<b>№ Ц\П</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>	<b>№ урока</b>
5, 87, 100	Легкая атлетика	1	5
17, 27, 32, 81	Спортивные игры	1	17
38, 43	Гимнастика	1	38
55, 65	Лыжная подготовка	1	55
<b>ИТОГО:</b>			<b>11</b>

**9 год обучения  
8 класс**

<b>№ Ц\П</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество</b>	<b>№ урока</b>
--------------	------------------------------	-------------------	----------------

		<b>уроков</b>	
5, 87, 100	Легкая атлетика	1	5
17, 27, 32, 81	Спортивные игры	1	17
38, 43	Гимнастика	1	38
55, 65	Лыжная подготовка	1	55
<b>ИТОГО:</b>			<b>11</b>

**10 год обучения  
9 класс**

<b>№ П\П</b>	<b>Тема (крупный раздел)</b>	<b>Количество уроков</b>	<b>№ урока</b>
5, 87, 100	Легкая атлетика	1	5
17, 27, 32, 81	Спортивные игры	1	17
38, 43	Гимнастика	1	38
55, 65	Лыжная подготовка	1	55
<b>ИТОГО:</b>			<b>11</b>



## **6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ Базовые учебные действия, формируемые у обучающихся 1-9 классов**

### **(на конец освоения АООП вариант 1)**

**Личностные учебные действия** представлены следующими умениями:

- испытывать чувство гордости за свою страну;
- гордиться успехами и достижениями как собственными, так и своих других обучающихся;
- адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи;
- уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности;
- активно включаться в общепользую социальную деятельность;
- бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

**Коммуникативные учебные действия** включают:

- вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых),
- слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его,
- использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач,
- использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач.

**Регулятивные учебные действия** представлены умениями:

- принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления;
- осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности;
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.

**Познавательные учебные действия** представлены умениями:

- дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временнопространственную организацию,
- использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;
- использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Тематическое планирование составлено с учетом психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся с умственной отсталостью.

№	Тема	Количество часов (за год обучения)					Вид учебной деятельности (базовые учебные действия)					Формы контроля
		1 <sup>1</sup>	1	2	3	4	1 <sup>1</sup>	1	2	3	4	
1	Легкая атлетика	41	42	42	33	33	<b>Познавательные учебные действия</b>					<b>Текущий контроль</b> <b>1<sup>1</sup> - 1 класс</b> Поддержание чистоты одежды и обуви. Выполнение правил поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Поддержание чистоты зала, снарядов. <b>2 - 3 класс</b> Сформированность понятий: опрятность, аккуратность; физическая нагрузка и отдых; физическое развитие, осанка, физические качества. <b>4 класс</b> Понимание значений физических упражнений для здоровья человека. Сформированность понятий о предварительной и исполнительной командах о значении и основных правилах закаливания. Сформированность понятий: Адаптивная
							Понимает знаки, символы схемы, использует предметы-заместители с помощью учителя.	Использует схемы-опоры для решения учебных задач; понимает и использует знаки, символы, схемы, предметы-заместители с помощью учителя	Использует с помощью учителя схемы-опоры, знаки, символы, предметы-заместители, алгоритмы деятельности. для решения учебных задач	Работает по предложенному учителем плану; использует схемы-опоры, знаки, символы, предметы-заместители, алгоритмы деятельности с частичной помощью учителя. для решения учебных задач	Пользуется знаками, символами, предметами-заместителями.	
							<b>Регулятивные учебные действия</b>					
							Участствует в учебной деятельности с помощью и под контролем учителя.	Участствует в учебной деятельности с помощью и под контролем учителя.	Участствует в учебной деятельности, оценивает результаты учебной деятельности с помощью учителя.	Участствует в учебной деятельности, оценивает собственные действия и действия одноклассников с частичной помощью учителя.	Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассника в	
							<b>Коммуникативные учебные действия</b>					

							Слышит обращённую речь взрослого и выполняет простые правила поведения.	Формулирует вопрос, обращается к одноклассникам, взрослым в бытовых и учебных ситуациях с помощью взрослого	Формулирует вопрос, обращается и договаривается с одноклассниками и и взрослыми бытовых и учебных ситуациях.	Договаривается и изменяет свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими с помощью взрослого.	Договаривается и изменяет свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими	физическая культура, физическое воспитание.
							<b>Личностные учебные действия</b>					
							Идентифицирует себя как члена семьи, ученик, друг, одноклассник. Выполняет элементарные школьные правила поведения при поддержке взрослого.	Понимает свою роль в семье, школе, детском коллективе.	Принимает себя как члена семьи, ученика, товарища с частичной помощью взрослого (учителя, родителя).	Проявляет свои личностные качества в семье, школьном сообществе, в детском коллективе.	Осознает себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.	
2	Гимнастика	18	20	20	21	21	<b>Познавательные учебные действия</b>					Текущий контроль <b>1<sup>1</sup>, 1 - 2 класс</b> Сформированность понятий об одежде и обуви гимнаста, элементарных сведений о гимнастических снарядах и предметах. Выполнение правил поведения на уроках гимнастики. Сформированность понятий: колонна, шеренга, круг, элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Выполнение упражнений без предметов (корректирующие и
							Понимает некоторые существенные свойства хорошо знакомых предметов с помощью учителя	Понимает некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов с помощью учителя	Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов с частичной помощью учителя	Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов по алгоритму самостоятельно	Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов	
							<b>Регулятивные учебные действия</b>					
							Слушает инструкцию учителя, работает с символами и по образцу	Выполняет инструкцию и следует предложенному у плану, включается в	Выполняет инструкцию, следует предложенному плану, включается в	Понимает цель деятельности, включается в групповую деятельность под руководством	Принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует	

							вместе с учителем	деятельность под руководством учителя.	деятельность под руководством учителя.	учителя по предложенному плану.	предложенном у плану и работает в общем темпе (с учетом психофизических особенностей учащегося).	<p>общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p>Выполнение упражнений с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p> <p><b>3 - 4 класс</b></p> <p>Сформированность элементарных сведений о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.</p>
							Участвует в учебной деятельности с помощью и под контролем учителя.	Участвует в учебной деятельности с помощью и под контролем учителя.	Участвует в учебной деятельности, оценивает результаты учебной деятельности с помощью учителя.	Участвует в учебной деятельности, оценивает собственные действия и действия одноклассников с частичной помощью учителя.	Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников в	
<b>Коммуникативные учебные действия</b>												
							Слышит инструкцию к заданиям в игровой деятельности. с помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями .	Слышит и понимает инструкцию в игровой и учебной деятельности с помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями	Слышит, понимает и выполняет инструкции в игровой, учебной, трудовой деятельности и в быту с помощью учителя в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.	Слышит, понимает и выполняет инструкции к учебным заданиям в разных видах деятельности быту, используя образец или план.	Слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту	
							Слышит обращённую речь взрослого и выполняет простые правила поведения.	Формулирует вопрос, обращается к одноклассникам, взрослым в бытовых и учебных ситуациях с помощью	Формулирует вопрос, обращается и договаривается с одноклассниками и взрослыми в бытовых и учебных ситуациях .	Договаривается и изменяет свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных	Договаривается и изменяет свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных	

							взрослого		ситуациях взаимодействия с окружающими с помощью взрослого.	ситуациях взаимодействия с окружающими	Выполнение построений и перестроений, упражнений с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнений на равновесие; лазанье и перелезание; упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	
<b>Личностные учебные действия</b>												
							Слушает инструкцию и выполняет элементарные задания с помощью взрослого при неоднократном повторении в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.	Понимает и соблюдает простую инструкцию при выполнении учебных заданий, поручений с помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.	Выполняет учебные задания по алгоритму, общественные поручения с частичной помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.	Применяет алгоритмы в выполнении заданий, поручений, простых договоренностей с помощью взрослого		Самостоятельно выполняет учебные задания, поручения, договоренности.
							Слушает и выполняет инструкцию по безопасному, бережному поведению в природе и обществе (класс, школа, семья) с помощью взрослого (учителя, родителя).	Понимает правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе и выполняет их с помощью взрослого.	Соблюдает элементарные правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе с частичной помощью взрослого.	Соблюдает правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе, осознанно применяет алгоритмы безопасного и бережного поведения в природе и обществе с помощью взрослого.	Готов к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.	
<b>3</b>	<b>Легкая</b>						<b>Познавательные учебные действия</b>					<b>Текущий контроль</b>

	атлетика						Понимает некоторые существенные свойства хорошо знакомых предметов с помощью учителя.	Понимает некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов с помощью учителя.	Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов с частичной помощью учителя.	Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов по алгоритму самостоятельно.	Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов.	<b>1<sup>1</sup>, 1 - 2 класс</b> Выполнение заданий: <i>Ходьба</i> парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. <i>Бег</i> . Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. <i>Прыжки</i> на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.
							<b>Регулятивные учебные действия</b>					
							Слушает инструкцию учителя, работает с символами и по образцу вместе с учителем.	Выполняет инструкцию и следует предложенному у плану, включается в деятельность под руководством учителя.	Выполняет инструкцию, следует предложенному плану, включается в деятельность под руководством учителя.	Понимает цель деятельности, включается в групповую деятельность под руководством учителя по предложенному плану.	Принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному у плану и работает в общем темпе (с учетом психофизических особенностей учащегося).	
							Участствует в учебной деятельности с помощью и под контролем учителя.	Участствует в учебной деятельности с помощью и под контролем учителя.	Участствует в учебной деятельности, оценивает результаты учебной деятельности с помощью учителя.	Участствует в учебной деятельности, оценивает собственные действия и действия одноклассников с частичной помощью учителя.	Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников в	
							<b>Коммуникативные учебные действия</b>					
Слышит инструкцию к заданиям в игровой деятельности. с помощью взрослого в	Слышит и понимает инструкцию в игровой и учебной деятельности с помощью	Слышит, понимает и выполняет инструкции в игровой, учебной, трудовой	Слышит, понимает и выполняет инструкции к учебным заданиям в разных видах	Слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и								

						соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями .	взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями	деятельности и в быту с помощью учителя в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями	деятельности быту, используя образец или план.	быту	<i>Метание.</i> Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.	
						Слышит обращенную речь взрослого и выполняет простые правила поведения.	Формулирует вопрос, обращается к одноклассникам, взрослым в бытовых и учебных ситуациях с помощью взрослого	Формулирует вопрос, обращается и договаривается с одноклассниками и взрослыми в бытовых и учебных ситуациях .	Договаривается и изменяет свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими с помощью взрослого	Договаривается и изменяет свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими		
<b>Личностные учебные действия</b>												
						Слушает инструкцию и выполняет элементарные задания с помощью взрослого при неоднократном повторении в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями .	Понимает и соблюдает простую инструкцию при выполнении учебных заданий, поручений с помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями	Выполняет учебные задания по алгоритму, общественные поручения с частичной помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями	Применяет алгоритмы в выполнении заданий, поручений, простых договоренностей с помощью взрослого.	Самостоятельно выполняет учебные задания, поручения, договоренности и		
						Слушает и выполняет инструкцию по безопасному, бережному поведению в природе и	Понимает правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе и	Соблюдает элементарные правила безопасного и бережного поведения в природе и	Соблюдает правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе, осознанно применяет	Готов к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.		вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. <i>Бег</i> с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени

							обществе (класс, школа, семья) с помощью взрослого (учителя, родителя).	выполняет их с помощью взрослого	обществе с частичной помощью взрослого.	алгоритмы безопасного и бережного поведения в природе и обществе с помощью взрослого.		назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. <i>Прыжки</i> с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». <i>Метание</i> мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.
--	--	--	--	--	--	--	---	----------------------------------	---	---	--	--



											Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	
4	Лыжная подготовка	23	28	28	28	28	<b>Познавательные учебные действия</b>					<b>Текущий контроль</b> <b>1<sup>1</sup> - 1 класс</b> Сформированность элементарных понятий о ходьбе и передвижении на лыжах, одежде и обуви лыжника. Выполнение строевых команд Передвижение на лыжах. <b>2 - 4 класс</b> Знание лыжного инвентаря; выбор лыж и палок Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнять строевые команды. Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски, повороты, торможение.
							Понимает некоторые существенные свойства хорошо знакомых предметов с помощью учителя.	Понимает некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов с помощью учителя	Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов с частичной помощью учителя	Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов по алгоритму самостоятельно.	Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов	
							Понимает знаки, символы схемы, использует предметы-заместители с помощью учителя.	Использует схемы-опоры для решения учебных задач; понимает и использует знаки, символы, схемы, предметы-заместители с помощью учителя	Использует с помощью учителя схемы-опоры, знаки, символы, предметы-заместители, алгоритмы деятельности для решения учебных задач,	Работает по предложенному учителем плану; использует схемы-опоры, знаки, символы, предметы-заместители, алгоритмы деятельности с частичной помощью учителя для решения учебных задач	Пользуется знаками, символами, предметами-заместителями.	
							<b>Регулятивные учебные действия</b>					
		Слушает инструкцию учителя, работает с символами и по образцу вместе с учителем	Выполняет инструкцию и следует предложенному у плану, включается в деятельность под руководством учителя	Выполняет инструкцию, следует предложенному плану, включается в деятельность под руководством учителя.	Понимает цель деятельности, включается в групповую деятельность под руководством учителя по предложенному плану	Принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному у плану и работает в общем темпе (с учетом психофизических						

									особенностей учащегося).	
						Участвует в учебной деятельности с помощью и под контролем учителя.	Участвует в учебной деятельности с помощью и под контролем учителя.	Участвует в учебной деятельности ,оценивает результаты учебной деятельности с помощью учителя.	Участвует в учебной деятельности, оценивает собственные действия и действия одноклассников с частичной помощью учителя.	Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников в
<b>Коммуникативные учебные действия</b>										
						Слышит инструкцию к заданиям в игровой деятельности. с помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями .	Слышит и понимает инструкцию в игровой и учебной деятельности с помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями .	Слышит, понимает и выполняет инструкции в игровой, учебной, трудовой деятельности и в быту с помощью учителя в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями	Слышит, понимает и выполняет инструкции к учебным заданиям в разных видах деятельности быту, используя образец или план.	Слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту
						Слышит обращённую речь взрослого и выполняет простые правила поведения.	Формулирует вопрос, обращается к одноклассникам, взрослым в бытовых и учебных ситуациях с помощью взрослого	Формулирует вопрос, обращается и договаривается с одноклассниками и взрослыми в бытовых и учебных ситуациях .	Договаривается и изменяет свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими с помощью взрослого.	Договаривается и изменяет свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими
<b>Личностные учебные действия</b>										
						Слушает инструкцию и	Понимает и соблюдает	Выполняет учебные задания	Применяет алгоритмы в	Самостоятельно выполняет

							выполняет элементарные задания с помощью взрослого при неоднократном повторении в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.	простую инструкцию при выполнении учебных заданий, поручений с помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.	по алгоритму, общественные поручения с частичной помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.	выполнении заданий, поручений, простых договоренностей с помощью взрослого.	учебные задания, поручения, договоренности.	
							Слушает и выполняет инструкцию по безопасному, бережному поведению в природе и обществе (класс, школа, семья) с помощью взрослого (учителя, родителя).	Понимает правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе и выполняет их с помощью взрослого.	Соблюдает элементарные правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе с частичной помощью взрослого.	Соблюдает правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе, осознанно применяет алгоритмы безопасного и бережного поведения в природе и обществе с помощью взрослого.	Готов к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.	
<b>5</b>	<b>Игры</b>	17	12	12	20	20	<b>Познавательные учебные действия</b>					<b>Текущий контроль</b> <b>1<sup>1</sup>,1 - 2 класс</b> Сформированность элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр. Выполнение коррекционных игр, игр с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча <b>3 - 4 класс</b>
							Понимает некоторые существенные свойства хорошо знакомых предметов с помощью учителя.	Понимает некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов с помощью учителя	Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов с частичной помощью учителя	Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов по алгоритму самостоятельно.	Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов	
							Понимает знаки, символы схемы,	Использует схемы-опоры для решения	Использует с помощью учителя схемы-	Работает по предложенному учителем плану;	Пользуется знаками, символами,	

						использует предметы-заместители с помощью учителя.	учебных задач; понимает и использует знаки, символы, схемы, предметы-заместители с помощью учителя	опоры, знаки, символы, предметы-заместители, алгоритмы деятельности. для решения учебных задач,	использует схемы-опоры, знаки, символы, предметы-заместители, алгоритмы деятельности с частичной помощью учителя. для решения учебных задач	предметами-заместителями.	Сформированность элементарных игровых технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Сформированность элементарных сведений по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Выполнение коррекционных игр, игр с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.
<b>Регулятивные учебные действия</b>											
						Слушает инструкцию учителя, работает с символами и по образцу вместе с учителем	Выполняет инструкцию и следует предложенному у плану, включается в деятельность под руководством учителя.	Выполняет инструкцию, следует предложенному плану, включается в деятельность под руководством учителя.	Понимает цель деятельности, включается в групповую деятельность под руководством учителя по предложенному плану.	Принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному у плану и работает в общем темпе (с учетом психофизических особенностей учащегося).	
						Участвует в учебной деятельности с помощью и под контролем учителя	Участвует в учебной деятельности с помощью и под контролем учителя.	Участвует в учебной деятельности, оценивает результаты учебной деятельности с помощью учителя.	Участвует в учебной деятельности, оценивает собственные действия и действия одноклассников с частичной помощью учителя.	Активно участвует в деятельности, контролирует и оценивает свои действия и действия одноклассников в	
<b>Коммуникативные учебные действия</b>											
						Слышит инструкцию к заданиям в игровой деятельности. с помощью	Слышит и понимает инструкцию в игровой и учебной деятельности с	Слышит, понимает и выполняет инструкции в игровой, учебной,	Слышит, понимает и выполняет инструкции к учебным заданиям в	Слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах	

						<p>взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями .</p>	<p>помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями .</p>	<p>трудовой деятельности и в быту с помощью учителя в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.</p>	<p>разных видах деятельности быту, используя образец или план.</p>	<p>деятельности и быту</p>
						<p>Слышит обращённую речь взрослого и выполняет простые правила поведения.</p>	<p>Формулирует вопрос, обращается к одноклассникам, взрослым в бытовых и учебных ситуациях с помощью взрослого</p>	<p>Формулирует вопрос, обращается и договаривается с одноклассниками и взрослыми бытовых и учебных ситуациях .</p>	<p>Договаривается и изменяет свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими с помощью взрослого</p>	<p>Договаривается и изменяет свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими</p>
<b>Личностные учебные действия</b>										
						<p>Идентифицирует себя как член семьи, ученик, друг, одноклассник. Выполняет элементарные школьные правила поведения при поддержке взрослого.</p>	<p>Понимает свою роль в семье, школе, детском коллективе.</p>	<p>Принимает себя как члена семьи, ученика, товарища с частичной помощью взрослого (учителя, родителя).</p>	<p>Проявляет свои личностные качества в семье, школьном сообществе, в детском коллективе.</p>	<p>Осознает себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.</p>
						<p>Слушает инструкцию и выполняет элементарные задания с помощью взрослого при неоднократном повторении в</p>	<p>Понимает и соблюдает простую инструкцию при выполнении учебных заданий, поручений с</p>	<p>Выполняет учебные задания по алгоритму, общественные поручения с частичной помощью взрослого в соответствии с</p>	<p>Применяет алгоритмы в выполнении заданий, поручений, простых договоренностей с помощью взрослого</p>	<p>Самостоятельно выполняет учебные задания, поручения, договоренности</p>

							соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями	помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями	возрастными и индивидуальными особенностями.			
							Слушает и выполняет инструкцию по безопасному, бережному поведению в природе и обществе (класс, школа, семья) с помощью взрослого (учителя, родителя).	Понимает правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе и выполняет их с помощью взрослого	Соблюдает элементарные правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе с частичной помощью взрослого.	Соблюдает правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе, осознанно применяет алгоритмы безопасного и бережного поведения в природе и обществе с помощью взрослого.	Готов к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.	

№	Тема	Количество часов (за год обучения)					Вид учебной деятельности (базовые учебные действия)					Формы контроля
		5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	
1	Гимнастика						<b>Познавательные учебные действия</b>					<b>Текущий контроль</b> <b>5-7 класс</b> Сформированность понятий об одежде и обуви гимнаста, элементарных сведений о гимнастических снарядах и предметах. Выполнение правил поведения на уроках гимнастики. Сформированность понятий: колонна, шеренга, круг, элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Выполнение упражнений без предметов
							1. Выделяет существенные, общие и отличительные свойства предметов окружающего мира по алгоритму. 2. Делает с помощью учителя простейшие выводы, используя	Делает с помощью учителя простейшие обобщения, сравнивает, классифицирует на наглядном материале свойства предметов и явлений окружающего мира, его	Устанавливает с помощью учителя видо-родовые отношения предметов и явлений окружающего мира, его временно-пространственную организацию.*	1. Применяет в урочной деятельности с помощью учителя или самостоятельно существенные, общие и отличительные свойства предметов и явлений окружающего мира, его	Дифференцированно воспринимает окружающий мир, временно-пространственную организацию	

						наглядный материал.*	временно-пространственную организацию.*		временно-пространственную организацию.*		(корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Выполнение упражнений с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки. <b>8-9 класс</b> Сформированность элементарных сведений о скорости, ритме, темпе,
<b>Регулятивные учебные действия</b>											
						Принимает инструкции и выполняет действия по решению учебных и практических задач по алгоритму.*	Работает с помощью учителя по предложенному алгоритму, выполняет инструкцию для решения практических и учебных задач *	Использует последовательность выполнения инструкции для решения практических и учебных задач с помощью учителя.*	Планирует с помощью учителя последовательность выполнения действий на основе инструкции для решения практических и учебных задач.*	Осознанно действует на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.	
						Выполняет инструкцию и задания до конца под контролем учителя. Находит ошибку в своей деятельности с помощью учителя и вносит необходимые коррективы.*	Определяет правильность выполнения задания по алгоритму. Осуществляет самоконтроль по предложенному учителем алгоритму.*	Осуществляет с помощью учителя контроль и самоконтроль выполнения задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом выполнения на определенном этапе.*	Осуществляет с помощью учителя контроль и самоконтроль в процессе деятельности по плану.*	Обладает готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности.	

							<p>Понимает оценку своей деятельности, данную учителем.*</p>	<p>Принимает оценку своей деятельности, частично исправляет свою деятельность в соответствии с рекомендациями учителя.*</p>	<p>Реагирует на внешний контроль, принимает оценку и предпринимает самостоятельные усилия для корректировки своей деятельности с помощью учителя.*</p>	<p>Адекватно воспринимает оценки учителя и одноклассников и действует в соответствии с ситуацией.*</p>	<p>Адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.</p>	<p>степени мышечных усилий. Выполнение построений и перестроений, упражнений с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнений на равновесие; лазанье и перелезание; упражнений для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p>
<b>Коммуникативные учебные действия</b>												
							<p>Вступает в контакт и различает разные виды коммуникации (бытовые, учебные, трудовые и др.) .*</p>	<p>Выполняет коммуникативные действия по заданному учителем алгоритму или самостоятельно в трудовых и учебных ситуациях.*</p>	<p>Вступает и поддерживает коммуникацию с участниками образовательного процесса в заданной учителем ситуации.*</p>	<p>Вступает и поддерживает коммуникацию в соответствии с ситуацией с учётом интересов и позиций другого человека (одноклассника, учителя, родителя и др.) и социума в целом.*</p>	<p>Вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);</p>	
<b>Личностные учебные действия</b>												



							1.Знает государственную символику. 2.Имеет представление о своей принадлежности в государстве как гражданина. *	1.Осознает себя как гражданин, как представитель определённого народа, определённой культуры. 2.Имеет начальные представления об основных законах РФ согласно возрасту. *	Идентифицирует себя с принадлежностью к народу, стране, государству, а так же проявлять интерес к культуре и истории своего народа, родной страны и края.*	1.Имеет элементарные представления о политическом устройстве Российского государства о его важнейших законах и понимает значение слов: патриоты, герои, подвиги. Знает гимн страны. 2.Соблюдает права и обязанности гражданина РФ.*	Испытывает чувство гордости за свою страну. Способен к осмыслению элементарных представлений о политическом устройстве Российского государства о его важнейших законах	
2	Легкая						Познавательные учебные действия				Текущий контроль	

	атлетика						1.Выделяет существенные, общие и отличительные свойства предметов окружающем мире по алгоритму. 2. Делает с помощью учителя простейшие выводы, используя наглядный материал.*	Делает с помощью учителя простейшие обобщения, сравнивает, классифицирует на наглядном материале свойства предметов и явлений окружающего мира, его временно-пространственную организацию.*	Устанавливает с помощью учителя видо-родовые отношения предметов и явлений окружающего мира, его временно-пространственную организацию.*	1.Применяет в урочной деятельности с помощью учителя или самостоятельно существенные, общие и отличительные свойства предметов и явлений окружающего мира, его временно-пространственную организацию.*	Дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию	<b>5-6 класс</b> Выполнение заданий: <i>Ходьба</i> парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. <i>Бег</i> . Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. <i>Прыжки</i> на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.
							<b>Регулятивные учебные действия</b>					
							Принимает инструкции и выполняет действия по решению учебных и практических задач по алгоритму.*	Работает с помощью учителя по предложенному алгоритму, выполняет инструкцию для решения практических и учебных задач *	Использует последовательность выполнения инструкции для решения практических и учебных задач с помощью учителя.*	Планирует с помощью учителя последовательность выполнения действий на основе инструкции для решения практических и учебных задач.*	Осознанно действует на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.	
							Выполняет инструкцию и задания до конца под контролем учителя. Находит	Определяет правильность выполнения задания по алгоритму. Осуществляет	Осуществляет с помощью учителя контроль и самоконтроль выполнения задания в	Осуществляет с помощью учителя контроль и самоконтроль в процессе деятельности	Обладает готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе	

						ошибку в своей деятельности с помощью учителя и вносит необходимые коррективы.*	самоконтроль по предложенному учителем алгоритму.*	соответствии с планом, условиями выполнения, результатом выполнения на определенном этапе.*	по плану.*	деятельности.	стороны. <i>Метание.</i> Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стенку. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стенку и на дальность. Метание мяча с места в цель.
						Понимает оценку своей деятельности, данную учителем.*	Принимает оценку своей деятельности, частично исправляет свою деятельность в соответствии с рекомендациями учителя.*	Реагирует на внешний контроль, принимает оценку и предпринимает самостоятельные усилия для корректировки своей деятельности с помощью учителя.*	Адекватно воспринимает оценки учителя и одноклассников и действует в соответствии с ситуацией.*	Адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.	
<b>Коммуникативные учебные действия</b>											
						Вступает в контакт и различает разные виды коммуникации (бытовые, учебные, трудовые и др.).*	Выполняет коммуникативные действия по заданному учителем алгоритму или самостоятельно в трудовых и учебных ситуациях.*	Вступает и поддерживает коммуникацию с участниками образовательного процесса в заданной учителем ситуации.*	Вступает и поддерживает коммуникацию в соответствии с ситуацией с учётом интересов и позиций другого человека (одноклассника, учителя, родителя и др.) и социума в целом.*	Вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);	
<b>Личностные учебные действия</b>											
											7-9 класс Выполнение заданий: <i>Ходьба</i> с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. <i>Ходьба</i> с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. <i>Ходьба</i> в медленном, среднем и быстром темпе. <i>Ходьба</i> с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. <i>Ходьба</i> шеренгой с открытыми и с закрытыми

							<p>1.Знает государственную символику. 2.Имеет представление о своей принадлежности в государстве как гражданина.*</p>	<p>1.Осознает себя как гражданин, как представитель определённого народа, определённой культуры. 2.Имеет начальные представления об основных законах РФ согласно возрасту.*</p>	<p>Идентифицирует себя с принадлежностью к народу, стране, государству, а так же проявлять интерес к культуре и истории своего народа, родной страны и края.*</p>	<p>1.Имеет элементарные представления о политическом устройстве Российского государства о его важнейших законах и понимает значение слов: патриоты, герои, подвиги. Знает гимн страны. 2.Соблюдает права и обязанности гражданина РФ.*</p>	<p>Испытывает чувство гордости за свою страну. Способен к осмыслению элементарных представлений о политическом устройстве Российского государства о его важнейших законах</p>	<p>глазами. <i>Бег</i> с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. <i>Прыжки</i> в длину и высоту. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки в длину с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега с учетом места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание». <i>Метание</i> мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.</p>
--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	--	---	--

												Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча различными способами.
3	Лыжная подготовка					Познавательные учебные действия					Текущий контроль	
						1.Выделяет существенные, общие и отличительные свойства предметов окружающем мире по алгоритму. 2. Делает с помощью учителя простейшие выводы, используя наглядный материал.*	Делает с помощью учителя простейшие обобщения, сравнивает, классифицирует на наглядном материале свойства предметов и явлений окружающего мира, его временно-пространственную организацию.	Устанавливает с помощью учителя видородовые отношения предметов и явлений окружающего мира, его временно-пространственную организацию.*	1.Применяет в урочной деятельности с помощью учителя или самостоятельно о существенные, общие и отличительные свойства предметов и явлений окружающего мира, его временно-пространственную организацию.*	Дифференцированно воспринимает окружающий мир, его временно-пространственную организацию	<b>5-7 класс</b> Сформированность понятий о ходьбе и передвижении на лыжах, одежде и обуви лыжника. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. <b>8-9 класс</b> Знание лыжного инвентаря; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение всех видов ходов. Выполнять строевые команды. Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски, повороты, торможение.	

							*				
							Выделяет с помощью учителя простейшие межпредметные связи, отражающие доступные отношения между объектами и процессами.*	1. Осуществляет взаимосвязь между знаниями. 2. Использует межпредметные знания в практической деятельности с помощью учителя.*	Применяет межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами с помощью учителя.*	Устанавливает взаимосвязь между знаниями, актуализирует, переносит свои знания в иные условия.*	Использует в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами
<b>Регулятивные учебные действия</b>											
							Принимает инструкции и выполняет действия по решению учебных и практических задач по алгоритму.*	Работает с помощью учителя по предложенному алгоритму, выполняет инструкцию для решения практических и учебных задач *	Использует последовательность выполнения инструкции для решения практических и учебных задач с помощью учителя.*	Планирует с помощью учителя последовательность выполнения действий на основе инструкции для решения практических и учебных задач.*	Осознанно действует на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач.
							Участствует в совместной деятельности и оценивает действия своих одноклассников по обозначенным учителем критериям.*	Участствует в совместной деятельности и оценивает правильность выбранного действия сверстников по обозначенным критериям	Активно участвует в совместной деятельности, контролирует и оценивает с помощью учителя свои действия и действия одноклассников	Применяет правила взаимоконтроля в совместной деятельности. Дает оценку деятельности сверстников.*	Осуществляет взаимный контроль в совместной деятельности.

							с помощью учителя.*	в.*			
							Выполняет инструкцию и задания до конца под контролем учителя. Находит ошибку в своей деятельности с помощью учителя и вносит необходимые коррективы.*	Определяет правильность выполнения задания по алгоритму. Осуществляет самоконтроль по предложенному учителем алгоритму.*	Осуществляет с помощью учителя контроль и самоконтроль выполнения задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом выполнения на определенном этапе.*	Осуществляет с помощью учителя контроль и самоконтроль в процессе деятельности по плану.*	Обладает готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности.
<b>Коммуникативные учебные действия</b>											
							Вступает в контакт и различает разные виды коммуникации (бытовые, учебные, трудовые и др.) .*	Выполняет коммуникативные действия по заданному учителем алгоритму или самостоятельно в трудовых и учебных ситуациях.*	Вступает и поддерживает коммуникацию с участниками образовательного процесса в заданной учителем ситуации.*	Вступает и поддерживает коммуникацию в соответствии с ситуацией с учётом интересов и позиций другого человека (одноклассника, учителя, родителя и др.) и социума в целом.*	Вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
<b>Личностные учебные действия</b>											
							1.Знает государственную символику. 2.Имеет представление	1.Осознает себя как гражданин, как представитель	Идентифицирует себя с принадлежностью к народу, стране, государству, а	1.Имеет элементарные представления о политическом устройстве	Испытывает чувство гордости за свою страну. Способен к осмыслению

							е о своей принадлежности в государстве как гражданина.*	определённого народа, определённой культуры. 2.Имеет начальные представления об основных законах РФ согласно возрасту.*	так же проявлять интерес к культуре и истории своего народа, родной страны и края.*	Российского государства о его важнейших законах и понимает значение слов: патриоты, герои, подвиги. Знает гимн страны. 2.Соблюдает права и обязанности гражданина РФ.*	элементарных представлений о политическом устройстве Российского государства о его важнейших законах	
							1.Принимает участие в школьной жизни. 2.Может дать элементарную оценку поступкам сверстников.*	1.Оценивает себя и своих товарищей с помощью учителя. 2.Принимает активное участие в школьной жизни.*	Оценивает с помощью учителя успехи и неудачи свои и своих товарищей в процессе коллективной деятельности.*	1.Осознает значимость достижений собственных и сверстников. 2.Анализируют с помощью учителя или самостоятельно, используя алгоритм свою деятельность и деятельность сверстников.*	Гордиться школьными успехами и достижениями и как собственными, так и своих товарищей	
<b>4</b>	<b>Подвижные игры</b>						<b>Познавательные учебные действия</b>					<b>Текущий контроль</b>
							Применяет в урочной деятельности простейшие логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификация)	Использует в урочной деятельности усвоенные логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификация)	Устанавливает с помощью учителя причинно-следственные связи.*	Устанавливает с помощью учителя аналогии, закономерности и на доступном вербальном материале в практической деятельности.*	Использует усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификация, установление)	<b>5-7 класс</b> Сформированность элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр. Выполнение коррекционных игр, игр с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием;



							ию) по алгоритму и на наглядном материале.*	ию) по алгоритму и на доступном наглядном материале с помощью учителя.*			аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.	метанием и ловлей мяча <b>8-9 класс</b> Сформированность элементарных игровых технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Сформированность элементарных сведений по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Выполнение коррекционных игр, игр с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.
							Выделяет с помощью учителя простейшие межпредметные связи, отражающие доступные отношения между объектами и процессами.*	1. Осуществляет взаимосвязь между знаниями. 2. Использует межпредметные знания в практической деятельности с помощью учителя.*	Применяет межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами с помощью учителя.*	Устанавливает взаимосвязь между знаниями, актуализирует, переносит свои знания в иные условия.*	Использует в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами	
<b>Регулятивные учебные действия</b>												
							Понимает, принимает и выполняет цели и задачи решения	1. Принимает и выполняет задачи, определяет цели своей	1. Принимает, выполняет и сохраняет цели и задачи решения	1. Самостоятельно ориентируется в целях и задачах для	Принимает и сохраняет цели и задачи решения типовых	

						<p>типовых учебных и практических задач в форме простого указания учителя.*</p>	<p>деятельности с помощью учителя.* 2. Участвует с помощью учителя в коллективном поиске средств при решении типовых учебных и практических задач.*</p>	<p>типовых учебных и практических задач.* 2. Осуществляет с помощью учителя коллективный поиск средств при решении типовых учебных и практических задач.*</p>	<p>решения типовых учебных задач. 2. Удерживает и регулирует весь процесс выполнения задания в сотрудничестве с коллективом и учителем.*</p>	<p>учебных и практических задач, осуществляет коллективный поиск средств их осуществления;</p>	
						<p>Участвует в совместной деятельности и оценивает действия своих одноклассников по обозначенным учителем критериям.*</p>	<p>Участвует в совместной деятельности и оценивает правильность выбранного действия сверстников по обозначенным критериям с помощью учителя.*</p>	<p>Активно участвует в совместной деятельности, контролирует и оценивает с помощью учителя свои действия и действия одноклассников.*</p>	<p>Применяет правила взаимоконтроля в совместной деятельности. Дает оценку деятельности сверстников.*</p>	<p>Осуществляет взаимный контроль в совместной деятельности.</p>	
						<p>Находит ошибку в своей деятельности с помощью учителя и вносит необходимые коррективы.*</p>	<p>Осуществляет самоконтроль по предложенному учителем алгоритму.*</p>	<p>Осуществляет с помощью учителя контроль и самоконтроль выполнения задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом выполнения на</p>	<p>Осуществляет с помощью учителя контроль и самоконтроль в процессе деятельности по плану.*</p>	<p>Обладает готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности.</p>	

								определенном этапе. *				
								Понимает оценку своей деятельности, данную учителем. *	Принимает оценку своей деятельности, частично исправляет свою деятельность в соответствии с рекомендациями учителя.*	Реагирует на внешний контроль, принимает оценку и предпринимает самостоятельные усилия для корректировки своей деятельности с помощью учителя.*	Адекватно воспринимает оценки учителя и одноклассников и действует в соответствии с ситуацией.*	Адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.
<b>Коммуникативные учебные действия</b>												
								Вступает в контакт и различает разные виды коммуникации (бытовые, учебные, трудовые и др.) .*	Выполняет коммуникативные действия по заданному учителем алгоритму или самостоятельно в трудовых и учебных ситуациях.*	Вступает и поддерживает коммуникацию с участниками образовательного процесса в заданной учителем ситуации.*	Вступает и поддерживает коммуникацию в соответствии с ситуацией с учётом интересов и позиций другого человека (одноклассника, учителя, родителя и др.) и социума в целом.*	Вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
								1. Вступает и поддерживает с помощью учителя диалог в системе «ученик-ученик», «ученик-учитель».*	1. Вступает в диалог, составляет простые обращения по заданному алгоритму.*	1. Владеет основами диалогической речи, знает и применяет правила речевого поведения.	1. Владеет различными приемами построения речевых высказываний в зависимости от ситуации.*	1. Слушает собеседника, вступает в диалог и поддерживает его.

							<b>Личностные учебные действия</b>					
							1.Знает государственную символику. 2.Имеет представление о своей принадлежности в государстве как гражданина.*	1.Осознает себя как гражданин, как представитель определённого народа, определённой культуры. 2.Имеет начальные представления об основных законах РФ согласно возрасту.*	Идентифицирует себя с принадлежностью к народу, стране, государству, а так же проявлять интерес к культуре и истории своего народа, родной страны и края.*	1.Имеет элементарные представления о политическом устройстве Российского государства о его важнейших законах и понимает значение слов: патриоты, герои, подвиги. Знает гимн страны. 2.Соблюдает права и обязанности гражданина РФ.*	Испытывает чувство гордости за свою страну. Способен к осмыслению элементарных представлений о политическом устройстве Российского государства о его важнейших законах	
							1.Принимает участие в школьной жизни. 2.Может дать элементарную оценку поступкам сверстников.*	1.Оценивает себя и своих товарищей с помощью учителя. 2.Принимает активное участие в школьной жизни.*	Оценивает с помощью учителя успехи и неудачи своих товарищей в процессе коллективной деятельности.*	1.Осознает значимость достижений собственных и сверстников. 2.Анализируют с помощью учителя или самостоятельно, используя алгоритм свою деятельность и деятельность сверстников.*	Гордиться школьными успехами и достижениями и как собственным и, так и своих товарищей	
5	Спортивные игры						<b>Познавательные учебные действия</b>					<b>Текущий контроль</b>
							Применяет в урочной деятельности простейшие	Использует в урочной деятельности усвоенные	Устанавливает с помощью учителя причинно-	Устанавливает с помощью учителя аналогии,	Использует усвоенные логические операции	<b>5-7 класс</b> Сформированность элементарных сведений о

						логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию) по алгоритму и на наглядном материале.*	логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию) по алгоритму и на доступном наглядном материале с помощью учителя.*	следственные связи.*	закономерность и на доступном вербальном материале в практической деятельности.*	(сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.	правилах игр и поведении во время игр. Выполнение коррекционных игр, игр с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча
						Выделяет с помощью учителя простейшие межпредметные связи, отражающие доступные отношения между объектами и процессами.*	1. Осуществляет взаимосвязь между знаниями. 2. Использует межпредметные знания в практической деятельности с помощью учителя.*	Применяет межпредметные знания, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами с помощью учителя.*	Устанавливает взаимосвязь между знаниями, актуализирует, переносит свои знания в иные условия.*	Использует в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и	<b>8-9 класс</b> Сформированность элементарных игровых технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Сформированность элементарных сведений по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Выполнение коррекционных игр, игр с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча в том числе пионербол в построениях и перестроениях; бросанием, ловлей, метанием.

					процессами					
Регулятивные учебные действия										
					Понимает, принимает и выполняет цели и задачи решения типовых учебных и практических задач в форме простого указания учителя.*	1.Принимает и выполняет задачи, определяет цели своей деятельности с помощью учителя.* 2. Участвует с помощью учителя в коллективном поиске средств при решении типовых учебных и практических задач.*	1. Принимает, выполняет и сохраняет цели и задачи решения типовых учебных и практических задач.* 2. Осуществляет с помощью учителя коллективный поиск средств при решении типовых учебных и практических задач.*	1.Самостоятельно ориентируется в целях и задачах для решения типовых учебных задач. 2. Удерживает и регулирует весь процесс выполнения задания в сотрудничестве с коллективом и учителем.*	Принимает и сохраняет цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществляет коллективный поиск средств их осуществления;	
					Участвует в совместной деятельности и оценивает действия своих одноклассников по обозначенным учителем критериям.*	Участвует в совместной деятельности и оценивает правильность выбранного действия сверстников по обозначенным критериям с помощью учителя.*	Активно участвует в совместной деятельности, контролирует и оценивает с помощью учителя свои действия и действия одноклассников.*	Применяет правила взаимоконтроля в совместной деятельности. Дает оценку деятельности сверстников.*	Осуществляет взаимный контроль в совместной деятельности.	
					Находит ошибку в своей деятельности с помощью учителя и	Осуществляет самоконтроль по предложению учителя	Осуществляет с помощью учителя контроль и самоконтроль выполнения	Осуществляет с помощью учителя контроль и самоконтроль в процессе	Обладает готовностью к осуществлению самоконтроля	

						вносит необходимые коррективы.*	алгоритму.*	задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом выполнения на определенном этапе.*	деятельности по плану.*	в процессе деятельности.
						Понимает оценку своей деятельности, данную учителем.*	Принимает оценку своей деятельности, частично исправляет свою деятельность в соответствии с рекомендациями учителя.*	Реагирует на внешний контроль, принимает оценку и предпринимает самостоятельные усилия для корректировки своей деятельности с помощью учителя.*	Адекватно воспринимает оценки учителя и одноклассников и действует в соответствии с ситуацией.*	Адекватно реагирует на внешний контроль и оценку, корректирует в соответствии с ней свою деятельность.
						<b>Коммуникативные учебные действия</b>				
						Вступает в контакт и различает разные виды коммуникации (бытовые, учебные, трудовые и др.).*	Выполняет коммуникативные действия по заданному учителем алгоритму или самостоятельно в трудовых и учебных ситуациях.*	Вступает и поддерживает коммуникацию с участниками образовательного процесса в заданной учителем ситуации.*	Вступает и поддерживает коммуникацию в соответствии с ситуацией с учётом интересов и позиций другого человека (одноклассника, учителя, родителя и др.) и социума в целом.*	Вступает и поддерживает коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.);
						1. Вступает и поддерживает с помощью	1. Вступает в диалог, составляет	1. Владеет основами диалогической	1. Владеет различными приемами	1. Слушает собеседника, вступает в

						учителя диалог в системе «ученик-ученик», «ученик-учитель».*	простые обращения по заданному алгоритму.*	речи, знает и применяет правила речевого поведения.	построения речевых высказываний в зависимости от ситуации.*	диалог и поддерживае т его.	
<b>Личностные учебные действия</b>											
						1.Знает государственную символику. 2.Имеет представление о своей принадлежности в государстве как гражданина.*	1.Осознает себя как гражданин, как представитель определённого народа, определённой культуры. 2.Имеет начальные представления об основных законах РФ согласно возрасту.*	Идентифицирует себя с принадлежностью к народу, стране, государству, а так же проявлять интерес к культуре и истории своего народа, родной страны и края.*	1.Имеет элементарные представления о политическом устройстве Российского государства о его важнейших законах и понимает значение слов: патриоты, герои, подвиги. Знает гимн страны. 2.Соблюдает права и обязанности гражданина РФ.*	Испытывает чувство гордости за свою страну. Способен к осмыслению элементарных представлений о политическом устройстве Российского государства о его важнейших законах	



							<p>1.Принимает участие в школьной жизни.</p> <p>2.Может дать элементарную оценку поступкам сверстников.*</p>	<p>1.Оценивает себя и своих товарищей с помощью учителя.</p> <p>2.Принимает активное участие в школьной жизни.*</p>	<p>Оценивает с помощью учителя успехи и неудачи свои и своих товарищей в процессе коллективной деятельности.*</p>	<p>1.Осознает значимость достижений собственных и сверстников.</p> <p>2.Анализируют с помощью учителя или самостоятельно, используя алгоритм свою деятельность и деятельность сверстников.*</p>	<p>Гордиться школьными успехами и достижениям и как собственным и, так и своих товарищей</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	---	--	--

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### 7.1. Учебно-методическое обеспечение:

Класс	Учебные пособия для учащихся	Методические пособия учителя:
5		<a href="http://festival.1september.ru/">http://festival.1september.ru/</a> Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Автор: Мозговой В. М. Издательство: Просвещение Год: 2009
6		<a href="http://viki.rdf.ru/list-all-presentations/">http://viki.rdf.ru/list-all-presentations/</a> Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Автор: Мозговой В. М. Издательство: Просвещение Год: 2009
7		<a href="http://www.uchportal.ru/">http://www.uchportal.ru/</a> Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Автор: Мозговой В. М. Издательство: Просвещение Год: 2009
8		<a href="http://www.openclass.ru/">http://www.openclass.ru/</a> Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Автор: Мозговой В. М. Издательство: Просвещение Год: 2009
9		<a href="http://www.openclass.ru/">http://www.openclass.ru/</a> Пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида Автор: Мозговой В. М. Издательство: Просвещение Год: 2009

### 7.2. Материально-техническое обеспечение

#### Требования к оснащению учебного процесса.

Материально-техническое оснащение преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» соответствует требованиям ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). ФГОС предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, развитие у обучающихся комплекса общих учебных и предметных умений.

В перечне объектов и средств материально-технического обеспечения представлены не конкретные названия, а лишь общая номенклатура объектов, т.к. многие производимые средства являются взаимозаменяемыми, и их использование

призвано обеспечить не только преподавание конкретных предметных тем, но, прежде всего, создание условий для формирования и развития умений и навыков обучающихся.

#### Организация учебного кабинета.

Выбор помещения и его рациональная планировка соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам

Кабинет оснащен техническими средствами и созданы условия для их эффективного использования и хранения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

#### Учебно-практическое оборудование:

*Дидактический материал:* изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий.

*Спортивный инвентарь:* маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, кольца.

*Мебель:* шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол