Подписано цифровой подписью: Чернова Ирина

DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, OГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=r. 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»

PACCMOTPEHO:

на педагогическом Совете Протокол № 1

20 23 г. OT «29» 08

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора

по УВР)МБОУ«С(К)ОШ № 60»

М.С. Боженова 2023 г. (150) OP

УТВЕРЖДАЮ: Директор

МБОУ«С(К)ОШ № 60»

ИМ. Чернова 20 23 T.

Программа учебного предмета

«Адаптивная физическая культура» 1¹-9 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.

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 нормативноправовых 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 календарнотематическом планировании, утверждаемом директором школы.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в следующих **пяти разделах**: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовки», «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 1^1 по 9 класс в объеме 949 учебных часов (за 10 лет обучения).

1 год обучения (1^1 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 | Учебный | Количество часов в неделю | | | | |
|------------|------------|---------------------------|----------|----------|----------|----------|
| область | предмет | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| | | | обучения | обучения | обучения | обучения |
| | | 1^1 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Адаптивная | Адаптивная | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| физическая | физическая | | | | | |
| культура | культура | | | | | |
| | Итог | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

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

| Предметная | Учебный | Количество часов за год | | | | |
|------------|------------|-------------------------|----------|----------|----------|----------|
| область | предмет | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| | | обучения | обучения | обучения | обучения | обучения |
| | | 1^{1} | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Адаптивная | Адаптивная | 99 | 102 | 102 | 102 | 102 |
| физическая | физическая | | | | | |
| культура | культура | | | | | |
| | Итог | 99 | 102 | 102 | 102 | 102 |

| Предметная | Учебный | Количество часов за год | | | | |
|------------|------------|-------------------------|----------|----------|----------|----------|
| область | предмет | 6 год | 7 год | 8 год | 9 год | 10 год |
| | | обучения | обучения | обучения | обучения | обучения |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Адаптивная | Адаптивная | 102 | 102 | 68 | 68 | 102 |
| физическая | физическая | | | | | |
| культура | культура | | | | | |
| | Итог | 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 | Сформированность | Понимать и использовать в речи |
| как гражданина | понятийного | положительные качества, характеризующие |
| России; | аппарата, | гражданскую направленность (патриотизм, |
| формирование | характеризующего | трудолюбие, верность, справедливость, |
| чувства гордости за | гражданскую | честь, смелость, и др. социальные |
| свою Родину. | направленность. | компетенции). |
| | Сформированность | Понимать, что связывает ребенка: с его |
| | понимания себя как | близкими, друзьями, одноклассниками, с |
| | члена семьи, члена | Родиной. |
| | общества, члена | Выполнять поручения в семье, в школе. |
| | государства. | Бережно относиться к окружающему миру |
| | | (через трудовое и экологическое |
| | | воспитание). |
| | Сформированность | Знать символики школы, района, города, |
| | чувства | области, страны. |
| | патриотизма. | Уважительно относиться к себе, к другим |
| | | людям. |
| 2. Формирование | Сформированность | Признавать возможность существования |
| уважительного | уважительного и | различных точек зрения и права каждого |
| отношения к иному | доброжелательного | иметь свою. |
| мнению, истории и | отношения к | Уважать и доброжелательно относиться к |
| культуре других | другому человеку, | другим (толерантность): |
| народов. | его мнению, | - этническая толерантность; |
| | мировоззрению, | - конфессиональная толерантность |
| | культуре, языку, | (уважительное отношение к представителям |
| | вере, гражданской | других религий и вероисповеданий); |
| | позиции, к истории, | - возрастная толерантность; |
| | культуре, религии, | - гендерная толерантность. |
| | традициям, языкам, | Вести диалог с другими людьми и достигать |
| | ценностям народов | в нем взаимопонимания. |
| | России и народов | |
| 3. Развитие | Мира. | Рассказать о себе (ФИО, имена родителей, |
| адекватных | Сформированность адекватных | адрес дома и школы, каким маршрутом |
| представлений о | представлений о | добраться и т.д.). |
| собственных | своих возможностях, | Выполнять поручения в семье, в школе |
| возможностях, о | способностях. | («заправить кровать, помыть посуду, |
| насущно | CHOCOGHOCIAA. | выполнить уборку, провести дежурство и |
| необходимом | | т.д.»). |
| жизнеобеспечении. | Сформированность | Уметь обратиться с просьбой (например, о |
| Table 10 Comp Tolling. | представлений о | помощи) или сформулировать просьбу о |
| | своих потребностях. | своих потребностях, иметь достаточный |
| | Don't not peonociat. | запас фраз и определений («извините, эту |
| | | прививку мне делать нельзя»; «повторите, |
| | | пожалуйста, я не услышал; я не совсем |
| | 1 | Tomasynera, A ne yendiman, A ne cobcen |

| | | понял, что ты имеешь в виду»). |
|---|---|---|
| 4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире. | Сформированность конструктивных умений общения в семье, в школе, в социуме. | Выполнить насущно необходимые действия (бытовые навыки: самостоятельно поесть, одеться, и т.д.). Ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т.д.) Конструктивно общаться в семье, в школе (со взрослыми: родители и педагоги): - слушать и слышать («слушать объяснение темы учителем на уроке»); - обращаться за помощью; - выражать благодарность; - следовать полученной инструкции; - договариваться; - доводить начатую работу до конца; - вступать в обсуждение; - задавать вопросы; - исправить недостатки в работе. Конструктивно общаться со сверстниками: - знакомиться; - присоединиться к другим детям; - просить об одолжении; - выражать симпатию; - проявлять инициативу; |
| | | - делиться; - извиняться. |
| | | Применять навыки сотрудничества со |
| | | взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций. |
| | Сформированность адаптироваться к определенной ситуации. | Понимать ситуацию и на ее основе принимать адекватное решение. |
| 5.Овладение | Сформированность | Участвовать в повседневных делах школы, |
| социально- | умений | класса, брать на себя ответственность в быту. |
| бытовыми умениями, | самостоятельности. | оыту. Участвовать в подготовке и проведении |
| используемые в | | семейных мероприятий. |
| повседневной | Сформированность | Овладевать навыками самообслуживания |
| жизни. | умений | дома и в школе. |
| | самообслуживания. | |

| | 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 | Сформированность умений коммуникации со взрослыми и сверстниками. | Поддерживать коммуникацию, применять адекватные способы поведения в разных ситуациях, обращаться за помощью, оказывать помощь. |
| взаимодействия. | Владение средствами коммуникации. Адекватность применения норм и правил социального | Использовать разнообразные средства коммуникации (в меру своих возможностей) согласно ситуации. Правильно применять нормы и правила социального взаимодействия. |
| 7.Способность к осмыслению социального окружения, своего | взаимодействия. Сформированность знаний о правилах поведения в разных социальных | соблюдать правила поведения в разных социальных ситуациях: - с близкими в семье; - с учителями; |
| места в нем, принятие соответствующих | ситуациях. Сформированность | - с учениками; - с незнакомыми людьми. Отвечать за свои поступки. |
| возрасту ценностей и социальных ролей. | основ нравственных установок и моральных норм. Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия | 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. |

| | | 0.7 |
|-----------------------|----------------------|---|
| значимых мотивов | Ориентация на | Соблюдать правила поведения на уроках. |
| учебной | содержательные | Соблюдать правила поведения на переменах |
| деятельности | моменты школьной | и мероприятиях. |
| | действительности и | Проявлять активность на уроках и |
| | принятие образца | внеурочное время. |
| | «хорошего ученика». | |
| | Сформированность | Выполнять задания учителя в школе и дома. |
| | выраженной | Проявлять интерес к учебным предметам. |
| | устойчивой учебно- | Применять полученные знания в жизни. |
| | познавательной | |
| | мотивации. | |
| 9.Развитие навыков | Готовность к | Проявлять интерес к общению; помогать и |
| сотрудничества с | коллективным | поддерживать одноклассников, |
| взрослыми и | формам общения. | прислушиваться к их советам; критически |
| сверстниками в | | относиться к результатам общения, |
| разных социальных | | правильно оценивать замечания |
| ситуациях. | | одноклассников; ориентироваться в |
| | | ситуации общения. |
| | Владение | Уметь выразить свое отношение к |
| | средствами | происходящему: речью, мимикой или |
| | коммуникации. | жестами, осознавать свое поведение в |
| | | коллективе, следовать адекватным формам |
| | | поведения. |
| 10.Формирование | Сформированность | Видеть и понимать красоту в окружающем |
| эстетических | элементарных | мире. |
| потребностей, | представлений об | imper |
| ценностей и чувств. | эстетических и | |
| deminosion ii iyboibi | художественных | |
| | ценностях | |
| | отечественной | |
| | культуры. | |
| | Сформированность | Выражать свои мысли, чувства, впечатления |
| | творческой | в форме эстетического суждения, оценки. |
| | активности, интереса | Участвовать в различных видах творческой |
| | к искусству, | деятельности, выражать себя в доступных |
| | • • • | _ |
| | художественным | видах творчества. Понимать художественные традиции своего |
| | традициям своего | _ |
| 11.Развитие | народа. | народа. Уважать и любить себя. |
| | Сформированность | |
| этических чувств, | этических чувств, | Проявлять чувства доброжелательности, |
| доброжелательности | доброжелательности, | искренности, уважительности, |
| и эмоционально- | эмоционально- | справедливости, вежливости, терпения по |
| нравственной | нравственной | отношению к другим людям. |
| отзывчивости, | отзывчивости. | |
| понимания и | Сформированность | |
| сопереживания | понимания и | |
| чувствам других | сопереживания | |
| людей. | чувствам других | |
| 10.7 | людей. | |
| 12.Формирование | Сформированность | Применять умения личной гигиены в |
| установки на | умений личной | повседневной жизни. |
| безопасный, | гигиены. | |

| рмированность | Различать вредные привычки от полезных. |
|-----------------|--|
| - | Заниматься спортом. |
| з жизни», | Применять различные формы ЗОЖ в |
| дные | повседневной жизни. |
| вычки». | |
| рмированность | Создавать художественные образы в своем |
| ий к | воображении. |
| ческому труду. | Участвовать в доступных ему формах |
| | творческой деятельности. |
| | Положительно относиться к трудовой |
| | творческой деятельности. |
| | Уметь сотрудничать со сверстниками, |
| | старшими детьми и взрослыми. |
| рмированность | Понимать и ценить роль трудовой |
| жного | деятельности в жизни человека. |
| шения к | Быть искренним, заботливым по |
| риальным и | отношению к себе и другим людям. |
| ВНЫМ | |
| остям. | |
| рмированность | Участвовать в трудовых акциях. |
| льного опыта | Уметь взаимодействовать в коллективных |
| тия в различных | творческих делах. |
| х общественно | - |
| зной | |
| ельности. | |
| рмированность | Готов обучаться бытовому труду. |
| ейских умений | Обладает умениями самообслуживания. |
| обслуживания. | · |
| рмированность | Поддерживает коммуникацию со взрослыми |
| ий | и сверстниками. |
| пичностного | Умеет обратиться за помощью. |
| ения. | Усваивает позитивные образцы |
| | взаимодействия в семье, школе, социуме. |
| | тий «здоровый з жизни», дные вычки». рмированность жного опыта тия в различных х общественно зной ельности. рмированность жиого опыта тия в различных х общественно зной ельности. рмированность ейских умений обслуживания. рмированность ний пичностного |

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 1¹ класс

| 1 класс | | | | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|--|--|
| Минимальный уровень: | Достаточный уровень: | | | | | |
| представления о физической | практическое освоение элементов | | | | | |
| культуре как средстве укрепления | гимнастики, легкой атлетики, лыжной | | | | | |
| здоровья, физического развития и | подготовки, спортивных и подвижных | | | | | |
| физической подготовки человека; | игр; | | | | | |
| выполнение комплексов утренней | самостоятельное выполнение | | | | | |
| гимнастики под руководством | комплексов утренней гимнастики; | | | | | |
| учителя; | владение комплексами упражнений | | | | | |
| знание основных правил поведения | для формирования правильной осанки и | | | | | |
| на уроках физической культуры; | развития мышц туловища; | | | | | |
| выполнение несложных | участие в оздоровительных занятиях | | | | | |
| упражнений по словесной инструкции | в режиме дня (физкультминутки); | | | | | |
| при выполнении строевых команд; | выполнение основных двигательных | | | | | |
| ходьба в различном темпе; | действий в соответствии с заданием | | | | | |
| взаимодействие со сверстниками; | учителя: бег, ходьба, прыжки; | | | | | |
| участие в подвижных играх и | совместное участие со сверстниками | | | | | |
| эстафетах под руководством учителя; | в подвижных играх и эстафетах; | | | | | |
| знание правил бережного | знание правил двигательных | | | | | |
| обращения с инвентарём и | действий, применение усвоенных | | | | | |
| оборудованием, соблюдение | правил при выполнении двигательных | | | | | |
| требований техники безопасности в | действий под руководством учителя; | | | | | |

процессе участия в физкультурноспортивных 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

Минимальный 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 и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях;

знание основных строевых команд; ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под

руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

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

3 год обучения 2 класс

Минимальный 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 и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях;

знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

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 и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

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

4 год обучения 3 класс

Минимальный 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 и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях;

знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении

двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

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

5 год обучения 4 класс

Минимальный 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 и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях;

знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;

участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками подвижных играх эстафетах; помощь оказание посильной поддержки сверстникам В процессе участия В подвижных играх соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения

двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

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

6 год обучения

5 класс

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

использование занятий физической культурой, спортивных игр под руководством учителя;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела);

представление о закаливании организма;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

участие в подвижных и спортивных играх;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала;

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных

Достаточный уровень:

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз и дыхательных упражнений;

ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

устройств на уроке физической культуры.

7 год обучения 6 класс

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

понимание связи физической культуры с трудовой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

Достаточный уровень:

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки;

применение способов регулирования нагрузки за счет чередования нагрузки и отдыха;

ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол в условиях учебной, игровой деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

участие в подвижных и спортивных играх;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала;

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

8 год обучения

7 класс

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

понимание связи физической культуры с трудовой;

знание правил профилактики травматизма;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной направленности;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол и баскетбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической.

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.

9 год обучения 8 класс

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

доврачебной помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями;

использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

упражнений оздоровительной и тренирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя);

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре.

участие в подвижных и спортивных играх;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

10 год обучения 9 класс

Минимальный уровень:

представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использование занятий физической

Достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в

культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

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;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных

участие в подвижных и спортивных | действий, анализ и нахождение ошибок.

играх, осуществление их судейства; 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;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

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 «З» 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 ставиться.

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 конец 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.

<u>Оборудование</u>: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

<u>Проведение:</u> 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

| | достаточный уровень | | | | | | |
|------------|---|------------|------|------|---------|------|------|
| № п./п. | Виды испытаний (тесты) | Показатели | | | | | |
| | Обучающиеся | Маль | чики | | Девочки | | |
| | Оценка | «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 1мин.). | 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

| № π./π. | Виды испытаний (тесты) | Показатели | | | | | |
|-------------------|---------------------------|------------|-----|-----|------|-----|-----|
| | Обучающиеся | Мальчики | | | Дево | ЧКИ | |
| | Оценка | «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 | | | | | | | |
|------------|--|------------|------|------|---------|------|------|--|--|
| | Обучающиеся | Мальчики | | | Девочки | | | | |
| | Оценка | «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 1мин.). | 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 висалёжа на перекладине (девочки). | 14 | 16 | 18 | 3 | 5 | 8 |

Минимальный уровень

| | минимальный уровень | | | | | | | | |
|-------------------|--|------------|------|-----|---------|-----|-----|--|--|
| № п./п. | Виды испытаний (тесты) | Показатели | | | | | | | |
| | Обучающиеся | Маль | чики | | Девочки | | | | |
| | Оценка | «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) | | Показат | | | | | |
|-------------------|--|----------|------------------|------|---------|------|------|--|
| | Обучающиеся | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | Оценка | «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) | | Показат | | | | | |
|-------------------|--|------|---------|-----|------|-----|-----|--|
| | Обучающиеся | Маль | чики | | Дево | ЧКИ | | |
| | Оценка | «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 | Маль | чики | | Дево | чки | |
| | Оценка | «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 | | | | | |
|------------|--|------------|------|-----|------|-----|-----|
| | Обучающиеся | Маль | чики | | Дево | ЧКИ | |
| | Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 60 м. | | | | | | |
| 3 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 мин.) | 9 | 14 | 18 | 4 | 7 | 9 |
| | 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 | Маль | чики | | Девочки | | | |
| | Оценка | «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 1мин.). | 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

| 3.0 | пр уровень | | | | | | |
|------------|--|------------|------|-----|------|-----|-----|
| № п./п. | Виды испытаний (тесты) | Показатели | | | | | |
| | Обучающиеся | Маль | чики | | Дево | | |
| | Оценка | «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 1¹ 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 (корригирующие 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. HPK: 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: снимание 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 (корригирующие 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 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.

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: снимание 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 (корригирующие 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 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. 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: снимание 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 техникотактические 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 (корригирующие 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. Чередование бега и ходьбы. Медленный бег. Высокий 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: снимание 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 техникотактические 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 Формирование понятий: человека. опрятность, аккуратность. здоровья Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия предварительной И исполнительной Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила Понятия: Адаптивная физическая закаливания. 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 (корригирующие 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 пространственновременной 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: снимание 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 техникотактические 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.

<u>Упражнения без предметов</u> (корригирующие 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 подготовки

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.

<u>Упражнения без предметов</u> (корригирующие 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 подготовки

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. Подача 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.

<u>Упражнения без предметов</u> (корригирующие 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 подготовки

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 одношажный; 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.

<u>Упражнения без предметов</u> (корригирующие 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 подготовки

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 одношажный; 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.

<u>Упражнения без предметов</u> (корригирующие 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 подготовки

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»

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

| n | | | | | | |
|---------------------|---|--|--|--|--|--|
| Эстетическое | представление о культурном многообразии своей страны и мира; | | | | | |
| воспитание | восприимчивость к разным видам искусства, традициям и | | | | | |
| | творчеству своего и других народов | | | | | |
| Экологическое | воспитание экологической культуры с ориентацией на применение | | | | | |
| воспитание | 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 | соблюдение правил безопасности, умение осознавать свое | | | | | |
| воспитание | 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 изучению профессий, следующих востребованных деятельности по Челябинске и Челябинской области: спортивные профессии (легкоатлет, марафонец и др.), военные лыжник, профессии. 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 рациональное природопользование, через развитие познавательных, активизацию исследовательских раскрытие творческого потенциала в сфере экологических знаний. 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 1¹ класс

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

2 год обучения 1 класс

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

3 год обучения 2 класс

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

4 год обучения 3 класс

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

5 год обучения 4 класс

| № урока | Тема (крупный раздел) | Количество |
|---------|-----------------------|------------|
| | | уроков |

| 32, 39 | Гимнастика | 2 |
|-------------|-------------------|---------|
| 7, 83 | Легкая атлетика | 2 |
| 52,60,66 | Лыжная подготовка | 3 |
| 26,50,78,98 | Игры | 4 |
| | ИТС | рго: 11 |

6 год обучения 5 класс

| № П\П | Тема (крупный раздел) | Количество | № урока |
|------------|-----------------------|------------|---------|
| | | уроков | |
| 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 |
| | | ИТОГО: | 10 |

7 год обучения 6 класс

| № П\П | Тема (крупный раздел) | Количество | № урока | | |
|----------------|-----------------------|------------|---------|--|--|
| | | уроков | | | |
| 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 | | |
| | | ИТОГО: | 11 | | |

8 год обучения 7 класс

| №П\П | Тема (крупный раздел) | Количество | № урока |
|----------------|-----------------------|------------|---------|
| | | уроков | |
| 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 |
| | | ИТОГО: | 11 |

9 год обучения 8 класс

| № П\П | Тема (крупный раздел) | Количество | № урока |
|-------|-----------------------|------------|---------|
|-------|-----------------------|------------|---------|

| | | уроков | |
|----------------|-------------------|--------|----|
| 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 |
| | | ИТОГО: | 11 |

10 год обучения 9 класс

| № П\П | Тема (крупный раздел) | Количество | № урока |
|----------------|-----------------------|------------|---------|
| | | уроков | |
| 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 |
| | | ИТОГО: | 11 |

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)

<u>Личностные учебные действия</u> 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 общеполезную 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 леятельность.

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 | Колі | ичество ч | насов (за | год обуч | ения) | | Вид учебной деят | гельности (базовы | е учебные действия |) | Формы контроля |
|----------|--------|---|---|--|---|--|--|---|---|--|---|
| | 11 | 1 | 2 | 3 | 4 | 11 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| Легкая | 41 | 42 | 42 | 33 | 33 | | Познав | вательные учебны | е действия | 1 | |
| атлетика | | | | | | 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 | Пользуется знаками, символами, предметами-заместителями. | Текущий контроль 1¹ - 1 класс Поддержание чистоты одежды и обуви. Выполнение правил поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Поддержание чистоты зала, снарядов. 2 - 3 класс Сформированность понятий: опрятность, аккуратность; физическая нагрузка и отдых; |
| | | | | | | | Down | | 1. | | физическое развитие, |
| | | 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 однокласснико в | осанка, физические качества. 4 класс Понимание значений физических упражнений для здоровья человека. Сформированность понятий о предварительной и исполнительной командах о значении и основных правилах закаливания. Сформированность | | | | |
| | | | | | | | Коммун | икативные учебиь | | | понятий: Адаптивная |
| | Легкая | 1¹ Легкая 41 | 1¹ 1 Легкая 41 42 | 1¹ 1 2 Легкая 41 42 42 | 1¹ 1 2 3 Легкая 41 42 42 33 | 1¹ 1 2 3 4 Легкая 41 42 42 33 33 | 11 1 2 3 4 11 Легкая атлетика 41 42 42 33 33 Понимает знаки, символы схемы, использует предметызаместители с помощью учителя. Участвует в учебной деятельности с помощью и под контролем | 11 | 11 | Петкая атлетика | Петкан атлетика |

| | | | | 1 | | l | | * | * | П | п | T , |
|---|------------|----|----|----|----|----|------------------------|--------------------------|------------------------|----------------------------------|--------------------------|-----------------------------|
| | | | | | | | Слышит | Формулирует | Формулирует | Договаривается | Договариваетс | физическая культура, |
| | | | | | | | обращённую | вопрос, | вопрос, | и изменяет свое | я и изменяет | физическое воспитание. |
| | | | | | | | речь взрослого | обращается к | обращается и | поведение в | свое поведение | |
| | | | | | | | И | одноклассника | договаривается с | соответствии с | в соответствии | |
| | | | | | | | выполняет | м, взрослым в | одноклассникам | объективным | с объективным | |
| | | | | | | | простые | бытовых и | и и взрослыми | мнением | мнением | |
| | | | | | | | правила | учебных | бытовых и | большинства в | большинства в | |
| | | | | | | | поведения. | ситуациях с | учебных | конфликтных | конфликтных | |
| | | | | | | | | помощью | ситуациях. | или иных | или иных | |
| | | | | | | | | взрослого | | ситуациях | ситуациях | |
| | | | | | | | | - | | взаимодействия | взаимодействи | |
| | | | | | | | | | | с окружающими | яс | |
| | | | | | | | | | | с помощью | окружающими | |
| | | | | | | | | | | взрослого. | 15 | |
| | | | | | | | | Личн | юстные учебные де | | ı | 1 |
| | | | | | | | Идентифициру | Понимает свою | Принимает себя | Проявляет свои | Осознает себя | 1 |
| | | | | | | | ет себя как | | 1 | * | | |
| | | | | | | | члена семьи, | роль в семье, | как члена семьи, | личностные | как ученика, | |
| | | | | | | | 1 | школе, детском | ученика, | качества в семье, | заинтересованн | |
| | | | | | | | ученик, друг, | коллективе. | товарища с | школьном | ого | |
| | | | | | | | одноклассник. | | частичной | сообществе, в | посещением | |
| | | | | | | | Выполняет | | помощью | детском | школы, | |
| | | | | | | | элементарные | | взрослого | коллективе. | обучением, | |
| | | | | | | | школьные | | (учителя, | | занятиями, как | |
| | | | | | | | правила | | родителя). | | члена семьи, | |
| | | | | | | | поведения при | | | | одноклассника, | |
| | | | | | | | поддержке | | | | друга. | |
| | | | | | | | взрослого. | | | | | |
| 2 | Гимнастика | 18 | 20 | 20 | 21 | 21 | | Познав | ательные учебные | действия | | Текущий контроль |
| | | | | | | | Понимает | Понимает | Выделяет | Выделяет | Выделяет | 1 ¹ ,1 - 2 класс |
| | | | | | | | некоторые | некоторые | некоторые | некоторые | некоторые | Сформированность понятий |
| | | | | | | | существенные | существенные | существенные | существенные | существенные | об одежде и обуви |
| | | | | | | | свойства | общие и | общие и | общие и | общие и | гимнаста, элементарных |
| | | | | | | | хорошо | отличительные | отличительные | отличительные | отличительные | сведений о гимнастических |
| | | | | | | | знакомых | свойства | свойства хорошо | свойства хорошо | свойства | снарядах и предметах. |
| | | | | | | | предметов с | хорошо | знакомых | знакомых | хорошо | Выполнение правил |
| | | | | | | | помощью | знакомых | предметов с | предметов по | знакомых | поведения на уроках |
| | | | | | | | учителя | предметов с | частичной | алгоритму | предметов | гимнастики. |
| | | | | | | | 7 | помощью | помощью | самостоятельно | | Сформированность |
| | | | | | | | | учителя | учителя | Camouronica | | понятий: колонна, шеренга, |
| | | | | | | | | | ятивные учебные д | | | круг, элементарные |
| | | | | | | | Слушает | Выполняет | Выполняет | Понимает цель | Принимает | сведения о правильной |
| | | | | | | | - | | | ' | цели и | осанке, равновесии. |
| | | | | | | | инструкцию | инструкцию и | инструкцию, | деятельности, | , | Выполнение упражнений |
| | | | | | | | учителя, | следует | следует | включается в | произвольно | |
| I | | | Ì | 1 | 1 | ı | работает с | предложенном | предложенному | групповую | включается в | без предметов |
| | | | | | | | 1 | • | | | | * |
| | | | | | | | символами и по образцу | у плану, включается в | плану, включается в | деятельность под руководством | деятельность, следует | (корригирующие и |

| | рукосто о | подтони но отг | наятан наат тат | VIIII III | пропномонност | общеразвивающие |
|--|----------------------------|---------------------------|--|--------------------------|--------------------------|----------------------------|
| | вместе с | деятельность | деятельность под | учителя по | предложенном | ^ |
| | учителем | под руководством | руководством учителя. | предложенному плану. | у плану и работает в | упражнения): |
| | | учителя. | учителя. | плану. | общем темпе (с | основные положения и |
| | | учителя. | | | учетом | движения рук, ног, головы, |
| | | | | | психофизическ | туловища; упражнения для |
| | | | | | их | расслабления мышц; мышц |
| | | | | | особенностей | шеи; укрепления мышц |
| | | | | | учащегося). | спины и живота; развития |
| | Участвует в | Участвует в | Участвует в | Участвует в | Активно | мышц рук и плечевого |
| | учебной | учебной | учебной | учебной | участвует в | пояса; мышц ног; на |
| | деятельности с | деятельности с | деятельности | деятельности, | деятельности, | дыхание; для развития |
| | помощью и под контролем | помощью и под контролем | оценивает, оценивает | оценивает собственные | контролирует и оценивает | мышц кистей рук и |
| | учителя. | учителя. | учебной | действия и | свои действия | пальцев; формирования |
| | , | , | деятельности с | действия | и действия | правильной осанки; |
| | | | помощью | одноклассников | однокласснико | укрепления мышц |
| | | | учителя. | с частичной | В | туловища. |
| | | | | помощью | | Выполнение упражнений с |
| | | | | учителя. | | предметами: с |
| | G | | икативные учебны | | T a | гимнастическими палками; |
| | Слышит | Слышит и | Слышит, | Слышит, | Слушает и | флажками; малыми |
| | инструкцию к заданиям в | понимает | понимает и выполняет | понимает и выполняет | понимает инструкцию к | обручами; малыми мячами; |
| | заданиям в игровой | инструкцию в игровой и | инструкции в | инструкции к | учебному | большим мячом; |
| | деятельности. с | учебной | игровой, | учебным | заданию в | набивными мячами (вес 2 |
| | помощью | деятельности с | учебной, | заданиям в | разных видах | ` |
| | взрослого в | помощью | трудовой | разных видах | деятельности и | кг); упражнения на |
| | соответствии с | взрослого в | деятельности и в | деятельности | быту | равновесие; лазанье и |
| | возрастными и | соответствии с | быту с помощью | быту, используя | | перелезание; упражнения |
| | индивидуальн | возрастными и | учителя в | образец или | | для развития |
| | ыми | индивидуальн | соответствии с | план. | | пространственно- |
| | особенностями | ыми особенностями | возрастными и индивидуальным | | | временной |
| | | осоосиностями | индивидуальным И | | | дифференцировки и |
| | | | особенностями. | | | точности движений; |
| | | | | | | переноска грузов и |
| | Слышит | Формулирует | Формулирует | Договаривается | Договариваетс | передача предметов; |
| | обращённую | вопрос, | вопрос, | и изменяет свое | я и изменяет | прыжки. |
| | речь взрослого | обращается к | обращается и | поведение в | свое поведение | 3 - 4 класс |
| | И | одноклассника | договаривается с | соответствии с | в соответствии | Сформированность |
| | выполняет | м, взрослым в | одноклассникам | объективным | с объективным | элементарных сведений о |
| | простые | бытовых и | и и взрослыми | мнением | мнением | скорости, ритме, темпе, |
| | правила | учебных | бытовых и | большинства в | большинства в | степени мышечных |
| | поведения. | ситуациях с помощью | учебных | конфликтных или иных | конфликтных или иных | усилий. |
| | 1 | помощью | ситуациях. | или иных | или иных | - |

| | | Слушает инструкцию и выполняет элементарные задания с помощью взрослого при неоднократном повторении в соответствии с возрастными и индивидуальными | Понимает и соблюдает простую инструкцию при выполнении учебных заданий, поручений с помощью взрослого в соответствии с возрастными и | остные учебные де Выполняет учебные задания по алгоритму, общественные поручения с частичной помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальным и особенностями. | ситуациях взаимодействия с окружающими с помощью взрослого. йствия Применяет алгоритмы в выполнении заданий, поручений, простых договоренностей с помощью взрослого | ситуациях взаимодействи я с окружающими Самостоятельн о выполняет учебные задания, поручения, договоренност и. | Выполнение построений и перестроений, упражнений с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнений на равновесие; лазанье и перелезание; упражнений для развития пространственновременной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и |
|----------|--|---|--|---|---|--|--|
| 3 Легкая | | особенностями | индивидуальн ыми особенностями . 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 алгоригмы безопасного и бережного поведения в природе и обществе с помощью взрослого. | Готов к безопасному и бережному поведению в природе и обществе. | переноска грузов и передача предметов; прыжки. |

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

| | | 1 | T | T | 1 | |
|-----|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------|-----------------------------|
| | соответствии с | взрослого в | деятельности и в | деятельности | быту | Метание. Правильный |
| | возрастными и | соответствии с | быту с помощью | быту, используя | | захват различных |
| | индивидуальн | возрастными и | учителя в | образец или | | предметов для выполнения |
| | ыми | индивидуальн | соответствии с | план. | | метания одной и двумя |
| | особенностями | ЫМИ | возрастными и | | | руками. Прием и передача |
| | | особенностями | индивидуальным | | | мяча, флажков, палок в |
| | | | и особенностями | | | шеренге, по кругу, в |
| | Слышит | Формулирует | Формулирует | Договаривается | Договариваетс | колонне. Произвольное |
| | обращённую | вопрос, | вопрос, | и изменяет свое | я и изменяет | метание малых и больших |
| | речь взрослого | обращается к | обращается и | поведение в | свое поведение | мячей в игре. Броски и |
| | И | одноклассника | договаривается с | соответствии с | в соответствии | ловля волейбольных мячей. |
| | выполняет | м, взрослым в | одноклассникам | объективным | с объективным | Метание колец на шесты. |
| | простые | бытовых и | и и взрослыми | мнением | мнением | Метание с места малого |
| | правила | учебных | бытовых и | большинства в | большинства в | мяча в стенку правой и |
| | поведения. | ситуациях с | учебных | конфликтных | конфликтных | левой рукой. Метание |
| | | помощью | ситуациях. | или иных | или иных | большого мяча двумя |
| | | взрослого | | ситуациях | ситуациях | руками из-за головы и |
| | | | | взаимодействия | взаимодействи | снизу с места в стену. |
| | | | | с окружающими | яс | Броски набивного мяча (1 |
| | | | | с помощью | окружающими | кг) сидя двумя руками из-за |
| | | | | взрослого | | головы. Метание |
| | | Личн | остные учебные де | йствия | | теннисного мяча с места |
| | Слушает | Понимает и | Выполняет | Применяет | Самостоятельн | одной рукой в стену и на |
| | инструкцию и | соблюдает | учебные задания | алгоритмы в | о выполняет | дальность. Метание мяча с |
| | выполняет | простую | по алгоритму, | выполнении | учебные | места в цель. |
| | элементарные | инструкцию | общественные | заданий, | задания, | 3 - 4 класс Выполнение |
| | задания с | при | поручения с | поручений, | поручения, | заданий: <i>Ходьба</i> с |
| | помощью | выполнении | частичной | простых | договоренност | изменением направлений по |
| | взрослого при | учебных | помощью | договоренностей | И | ориентирам и командам |
| | неоднократном | заданий, | взрослого в | с помощью | | учителя. Ходьба с |
| | повторении в | поручений с | соответствии с | взрослого. | | перешагиванием через |
| | соответствии с | помощью | возрастными и | | | большие мячи с высоким |
| | возрастными и | взрослого в | индивидуальным | | | подниманием бедра. Ходьба |
| | индивидуальн | соответствии с | и особенностями | | | в медленном, среднем и |
| | ыми | возрастными и | | | | быстром темпе. Ходьба с |
| | особенностями | индивидуальн | | | | выполнением упражнений |
| | | ыми | | | | для рук в чередовании с |
| | | особенностями | | | | другими движениями; со |
| | | | | | | сменой положений рук: |
| | Слушает и | Понимает | Соблюдает | Соблюдает правила | Готов к | вперед, вверх, с хлопками и |
| | выполняет | правила | элементарные | безопасного и | безопасному и | т. д. Ходьба шеренгой с |
| | инструкцию по | безопасного и | правила | бережного | бережному | открытыми и с закрытыми |
| | безопасному, | бережного | безопасного и | поведения в природе | поведению в | глазами. |
| 1 1 | | | | | | |
| | бережному | поведения в | бережного | и обществе, | природе и | Бег с высоким |
| | бережному поведению в | поведения в природе и | бережного поведения в | и обществе, осознанно | природе и обществе. | подниманием бедра и |

| _ | 1 | 1 | <u> </u> | 1 | | | | | | , | |
|---|----|---|----------|---|--|----------------------|----------------|------------|--------------------------|---|-----------------------------|
| 1 | | | | | | обществе | выполняет их с | обществе с | алгоритмы | | назад. Бег с преодолением |
| 1 | | | | | | (класс, школа, | помощью | частичной | безопасного и | | простейших препятствий |
| 1 | | | | | | семья) с | взрослого | помощью | бережного | | (канавки, подлезание под |
| | | | | | | помощью взрослого | | взрослого. | поведения в природе и | | сетку, обегание стойки и т. |
| | | | | | | (учителя, | | | обществе с | | д.). Быстрый бег на |
| | | | | | | родителя). | | | помощью | | скорость. Медленный бег. |
| | | | | | | 1 , | | | взрослого. | | 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 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 |
| 1 | | | | | | | | | | | «перешагивание». |
| | | | | | | | | | | | Метание мячей с места в |
| 1 | | | | | | | | | | | цель левой и правой |
| | | | | | | | | | | | руками. Метание |
| 1 | | | | | | | | | | | теннисного мяча на |
| | | | | | | | | | | | дальность отскока от |
| | | | | | | | | | | | баскетбольного щита. |
| 1 | | | | | | | | | | | Метание теннисного мяча |
| | | | | | | | | | | | на дальность с места. |
| L | I. | | | | | | | | | | , , ======== |

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

| 1 | 1 | T | 1 | 1 |
|-----------------|----------------|-------------------|-----------------|----------------|
| | | | | особенностей |
| | | | | учащегося). |
| Участвует в | Участвует в | Участвует в | Участвует в | Активно |
| учебной | учебной | учебной | учебной | участвует в |
| деятельности с | деятельности с | деятельности | деятельности, | деятельности, |
| помощью и | помощью и | ,оценивает | оценивает | контролирует и |
| под контролем | под контролем | результаты | собственные | оценивает |
| учителя. | учителя. | учебной | действия и | свои действия |
| | | деятельности с | действия | и действия |
| | | помощью | одноклассников | однокласснико |
| | | учителя. | с частичной | В |
| | | | помощью | |
| | | | учителя. | |
| | | икативные учебны | е действия | |
| Слышит | Слышит и | Слышит, | Слышит, | Слушает и |
| инструкцию к | понимает | понимает и | понимает и | понимает |
| заданиям в | инструкцию в | выполняет | выполняет | инструкцию к |
| игровой | игровой и | инструкции в | инструкции к | учебному |
| деятельности. с | учебной | игровой, | учебным | заданию в |
| помощью | деятельности с | учебной, | заданиям в | разных видах |
| взрослого в | помощью | трудовой | разных видах | деятельности и |
| соответствии с | взрослого в | деятельности и в | деятельности | быту |
| возрастными и | соответствии с | быту с помощью | быту, используя | |
| индивидуальн | возрастными и | учителя в | образец или | |
| ЫМИ | индивидуальн | соответствии с | план. | |
| особенностями | ЫМИ | возрастными и | | |
| | особенностями | индивидуальным | | |
| | | и особенностями | | |
| | <u> </u> | | | |
| Слышит | Формулирует | Формулирует | Договаривается | Договариваетс |
| обращённую | вопрос, | вопрос, | и изменяет свое | я и изменяет |
| речь взрослого | обращается к | обращается и | поведение в | свое поведение |
| И | одноклассника | договаривается с | соответствии с | в соответствии |
| выполняет | м, взрослым в | одноклассникам | объективным | с объективным |
| простые | бытовых и | и и взрослыми | мнением | мнением |
| правила | учебных | бытовых и | большинства в | большинства в |
| поведения. | ситуациях с | учебных | конфликтных | конфликтных |
| | помощью | ситуациях. | или иных | или иных |
| | взрослого | | ситуациях | ситуациях |
| | | | взаимодействия | взаимодействи |
| | | | с окружающими | яс |
| | | | с помощью | окружающими |
| | | | взрослого. | |
| | | остные учебные де | | T |
| Слушает | Понимает и | Выполняет | Применяет | Самостоятельн |
| инструкцию и | соблюдает | учебные задания | алгоритмы в | о 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 индивидуальным и особенностями. | выполнении заданий, поручений, простых договоренностей с помощью взрослого. | учебные задания, поручения, договоренност и. | |
|---|------|----|----|----|----|----|--|--|--|---|--|---|
| | | | | | | | 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 алгоригмы безопасного и бережного поведения в природе и обществе с помощью взрослого. | Готов к безопасному и бережному поведению в природе и обществе. | |
| 5 | Игры | 17 | 12 | 12 | 20 | 20 | Понимает некоторые существенные свойства хорошо знакомых предметов с помощью учителя. | Понимает некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов с помощью учителя Использует | ательные учебные Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов с частичной помощью учителя Использует с | Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов по алгоритму самостоятельно. | Выделяет некоторые существенные общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов | Текущий контроль 1 ¹ ,1 - 2 класс 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 |
| | | | | | | | знаки, символы схемы, | схемы-опоры для решения | помощью учителя схемы- | предложенному учителем плану; | знаками, символами, | 3 - 4 класс |

| | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , | 1 | | ı | T | T | |
|------|---|-----------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------------|
| | | использует | учебных задач; | опоры, знаки, | использует | предметами- | Сформированность |
| | | предметы- | понимает и | символы, | схемы-опоры, | заместителями. | элементарных игровых |
| | | заместители с | использует | предметы- | знаки, символы, | | технико-тактических |
| | | помощью | знаки, | заместители, | предметы- | | взаимодействий (выбор |
| | | учителя. | символы, | алгоритмы | заместители, | | места, взаимодействие с |
| | | | схемы, | деятельности. | алгоритмы | | партнером, командой и |
| | | | предметы- заместители с | для решения учебных задач, | деятельности с частичной | | соперником). |
| | | | помощью | учесных задач, | помощью | | Сформированность |
| | | | учителя | | учителя. для | | |
| | | | j milom | | решения | | элементарных сведений по |
| | | | | | учебных задач | | овладению игровыми |
| | | | Регул | ятивные учебные д | | • | умениями (ловля мяча, |
| | | Слушает | Выполняет | Выполняет | Понимает цель | Принимает | передача, броски, удары по |
| | | инструкцию | инструкцию и | инструкцию, | деятельности, | цели и | мячу). Выполнение |
| | | учителя, | следует | следует | включается в | произвольно | коррекционных игр, игр с |
| | | работает с | предложенном | предложенному | групповую | включается в | элементами |
| | | символами и | у плану, | плану, | деятельность под | деятельность, | общеразвивающих |
| | | по образцу | включается в | включается в | руководством | следует | упражнений: игры с бегом; |
| | | вместе с | деятельность | деятельность под | учителя по | предложенном | прыжками; лазанием; |
| | | учителем | под | руководством | предложенному | у плану и | метанием и ловлей мяча (в |
| | | | руководством | учителя. | плану. | работает в | том числе пионербол в IV- |
| | | | учителя. | | | общем темпе (с | м классе); построениями и |
| | | | | | | учетом | * |
| | | | | | | психофизическ их | перестроениями; |
| | | | | | | особенностей | бросанием, ловлей, |
| | | | | | | учащегося). | метанием. |
| | | Участвует в | Участвует в | Участвует в | Участвует в | Активно | |
| | | учебной | учебной | учебной | учебной | участвует в | |
| | | деятельности с | деятельности с | деятельности | деятельности, | деятельности, | |
| | | помощью и | помощью и | ,оценивает | оценивает | контролирует и | |
| | | под контролем | под контролем | результаты | собственные | оценивает | |
| | | учителя | учителя. | учебной | действия и | свои действия | |
| | | | | деятельности с | действия | и действия | |
| | | | | помощью | одноклассников | однокласснико | |
| | | | | учителя. | с частичной | В | |
| | | | | | помощью | | |
| | | | | | учителя. | | |
| | | | | икативные учебны | | | |
| | | Слышит | Слышит и | Слышит, | Слышит, | Слушает и | |
| | | инструкцию к | понимает | понимает и | понимает и | понимает | |
| | | заданиям в | инструкцию в | выполняет | выполняет | инструкцию к | |
| | | игровой | игровой и | инструкции в | инструкции к | учебному | |
| | | деятельности. с | учебной | игровой, | учебным | заданию в | |
| | | помощью | деятельности с | учебной, | заданиям в | разных видах | |

| взрослого в | помощью | трудовой | разных видах | деятельности и |
|--|---|--|--|---|
| соответствии с | взрослого в | деятельности и в | деятельности | быту |
| возрастными и | соответствии с | быту с помощью | быту, используя | |
| индивидуальн | возрастными и | учителя в | образец или | |
| ыми | индивидуальн | соответствии с | план. | |
| особенностями | ыми | возрастными и | | |
| | особенностями | индивидуальным | | |
| • | | И | | |
| | | особенностями. | | |
| | | осоосиностими. | | |
| Слышит | Формулирует | Формулирует | Договаривается | Договариваетс |
| обращённую | вопрос, | вопрос, | и изменяет свое | я и изменяет |
| речь взрослого | обращается к | обращается и | поведение в | свое поведение |
| и | одноклассника | договаривается с | соответствии с | в соответствии |
| выполняет | м, взрослым в | одноклассникам | объективным | с объективным |
| простые | бытовых и | и и взрослыми | мнением | мнением |
| правила | учебных | бытовых и | большинства в | большинства в |
| поведения. | ситуациях с | учебных | конфликтных | конфликтных |
| поведения. | помощью | ситуациях. | или иных | или иных |
| | взрослого | ситуациях. | ситуациях | ситуациях |
| | взрослого | | взаимодействия | взаимодействи |
| | | | ' ' | я с |
| | | | с окружающими | |
| | | | с помощью | окружающими |
| | П | | взрослого | |
| Итоптифиции | Понимает свою | Принимает себя | | Осознает себя |
| Идентифициру | | • | Проявляет свои | |
| ет себя как | роль в семье, | как члена семьи, | личностные | как ученика, |
| член семьи, | школе, детском | ученика, | качества в семье, | заинтересованн |
| ученик, друг, | коллективе. | товарища с | школьном | ого |
| одноклассник. | | частичной | сообществе, в | посещением |
| Выполняет | | помощью | детском | школы, |
| элементарные | | взрослого | коллективе. | обучением, |
| школьные | | (учителя, | | занятиями, как |
| правила | | родителя). | | члена семьи, |
| - | | | | |
| поведения при | | | | одноклассника, |
| поведения при поддержке | | | | одноклассника, друга. |
| поведения при поддержке взрослого. | | | | друга. |
| поведения при поддержке взрослого. Слушает | Понимает и | Выполняет | Применяет | друга. Самостоятельн |
| поведения при поддержке взрослого. Слушает инструкцию и | соблюдает | учебные задания | алгоритмы в | друга. Самостоятельно выполняет |
| поведения при поддержке взрослого. Слушает | | | | друга. Самостоятельн |
| поведения при поддержке взрослого. Слушает инструкцию и | соблюдает | учебные задания | алгоритмы в выполнении заданий, | друга. Самостоятельно выполняет |
| поведения при поддержке взрослого. Слушает инструкцию и выполняет | соблюдает простую | учебные задания по алгоритму, | алгоритмы в выполнении | друга. Самостоятельно выполняет учебные |
| поведения при поддержке взрослого. Слушает инструкцию и выполняет элементарные | соблюдает простую инструкцию при выполнении | учебные задания по алгоритму, общественные | алгоритмы в выполнении заданий, | друга. Самостоятельно выполняет учебные задания, |
| поведения при поддержке взрослого. Слушает инструкцию и выполняет элементарные задания с | соблюдает простую инструкцию при | учебные задания по алгоритму, общественные поручения с | алгоритмы в выполнении заданий, поручений, | друга. Самостоятельно выполняет учебные задания, поручения, |
| поведения при поддержке взрослого. Слушает инструкцию и выполняет элементарные задания с помощью | соблюдает простую инструкцию при выполнении | учебные задания по алгоритму, общественные поручения с частичной | алгоритмы в выполнении заданий, поручений, простых | друга. Самостоятельновыполняет учебные задания, поручения, договоренност |

| | | | | соответствии с возрастными и индивидуальн ыми особенностями | помощью взрослого в соответствии с возрастными и индивидуальн | возрастными и индивидуальным и особенностями. | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|---|-----------------------------------|--------|
| | | | | | ыми особенностями | | | | |
| | | | | Слушает и выполняет инструкцию по | Понимает правила безопасного и | Соблюдает элементарные правила | Соблюдает правила безопасного и бережного | Готов безопасному бережному | К И |
| | | | | безопасному, бережному | бережного поведения в | безопасного и бережного | поведения в природе и обществе, | поведению природе | В |
| | | | | поведению в природе и обществе | природе и обществе и выполняет их с | поведения в природе и обществе с | осознанно применяет алгоритмы | обществе. | |
| | | | | (класс, школа, семья) с помощью | помощью взрослого | частичной помощью взрослого. | безопасного и бережного поведения в | | |
| | | | | взрослого (учителя, | | bspoulor 0. | природе и обществе с | | |
| | | | | родителя). | | | помощью взрослого. | | |

| N₂ | Тема | Количество часов (за год обучения) Вид учебной деятельности (базовые учебные действия) | | | | | | | | | 1 | Формы контроля |
|----|------------|--|---|---|---|---|--------------|-------------|------------------------|----------------|--------------|---|
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| 1 | Гимнастика | | | | | | | | і зательные учебные | | | Текущий контроль |
| | | | | | | | 1.Выделяет | Делает с | Устанавливает | 1.Применяет в | Дифференци | 5-7 класс |
| | | | | | | | существенны | помощью | с помощью | урочной | рованно | Сформированность понятий |
| | | | | | | | е, общие и | учителя | учителя видо- | деятельности с | воспринимае | об одежде и обуви |
| | | | | | | | отличительн | простейшие | родовые | помощью | Т | гимнаста, элементарных сведений о гимнастических |
| | | | | | | | ые свойства | обобщения, | отношения | учителя или | окружающий | снарядах и предметах. |
| | | | | | | | предметов об | сравнивает, | предметов и | самостоятельн | мир, | Выполнение правил |
| | | | | | | | окружающем | классифицир | явлений | 0 | его | поведения на уроках |
| | | | | | | | мире по | ует на | окружающего | существенные, | временно- | гимнастики. |
| | | | | | | | алгоритму. | наглядном | мира, его | общие и | пространстве | Сформированность |
| | | | | | | | 2. Делает с | материале | временно- | отличительные | нную | понятий: колонна, шеренга, |
| | | | | | | | помощью | свойства | пространствен | свойства | организацию | круг, элементарные |
| | | | | | | | учителя | предметов и | ную | предметов и | | сведения о правильной |
| | | | | | | | простейшие | явлений | организацию.* | явлений | | осанке, равновесии. |
| | | | | | | | выводы, | окружающего | | окружающего | | Выполнение упражнений |
| | | | | | | | используя | мира, его | | мира, его | | без предметов |

| _ | Т | 1 | 1 | ı | 1 | 1 | Т | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------|----------------------------|
| | | | | | | наглядный | временно- | | временно- | | (корригирующие и |
| | | | | | | материал.* | пространстве | | пространствен | | общеразвивающие |
| | | | | | | | нную | | ную | | упражнения): |
| | | | | | | | организацию. | | организацию.* | | основные положения и |
| | | | | | | | * | | | | движения рук, ног, головы, |
| | | | | | | | | | | | туловища; упражнения для |
| | | | | | | | | | | | расслабления мышц; мышц |
| | | | | | | | | | | | шеи; укрепления мышц |
| | | | | | | | | | | | спины и живота; развития |
| | | | | | | | | | | | мышц рук и плечевого |
| | | | | | | - | | ятивные учебные д | | | пояса; мышц ног; на |
| | | | | | | Принимает | Работает с | Использует | Планирует с | Осознанно | дыхание; для развития |
| | | | | | | инструкции и | помощью | последовательн | помощью | действует на | мышц кистей рук и |
| | | | | | | выполняет | учителя по | ость | учителя | основе | пальцев; формирования |
| | | | | | | действия по | предложенно | выполнения | последователь | разных видов | правильной осанки; |
| | | | | | | решению | МУ | инструкции | ность | инструкций | укрепления мышц |
| | | | | | | учебных и | алгоритму, | для решения | выполнения | для решения | туловища. |
| | | | | | | практических | выполняет | практических и | действий на | практических | Выполнение упражнений с |
| | | | | | | задач по | инструкцию | учебных задач | основе | и учебных | предметами: с |
| | | | | | | алгоритму.* | для решения | с помощью | инструкции | задач. | гимнастическими палками; |
| | | | | | | | практических | учителя.* | для решения | | флажками; малыми |
| | | | | | | | и учебных задач * | | практических и | | обручами; малыми мячами; |
| | | | | | | | задач | | учебных задач.* | | большим мячом; |
| | | | | | | Drygagg | Оправания | Осумусствияся | | Обладает | набивными мячами; |
| | | | | | | Выполняет | Определяет | Осуществляет | Осуществляет | | упражнения на равновесие; |
| | | | | | | инструкцию | правильность | с помощью | с помощью | готовностью | лазанье и перелезание; |
| | | | | | | и задания до | выполнения | учителя | учителя | К | упражнения для развития |
| | | | | | | конца под | задания по | контроль и | контроль и | осуществлен | пространственно- |
| | | | | | | контролем | алгоритму. Осуществляе | самоконтроль | самоконтроль в | ИЮ | временной |
| | | | | | | учителя. Находит | | выполнения | процессе | самоконтроля | _ |
| | | | | | | ошибку в | Т | задания в | деятельности по плану. * | в процессе | дифференцировки и |
| | | | | | | своей | самоконтроль | соответствии с | по плану. | деятельности. | точности движений; |
| | | | | | | | ПО | планом, | | | переноска грузов и |
| | | | | | | деятельности с помощью | предложенно | условиями | | | передача предметов; |
| | | | | | | учителя и | му учителем алгоритму.* | выполнения, результатом | | | прыжки. |
| | | | | | | вносит | алгоритму. | * * | | | 8-9 класс |
| | | | | | | необходимые | | выполнения на | | | Сформированность |
| | | | | | | коррективы.* | | определенном этапе. * | | | элементарных сведений о |
| | | | | | | коррскияы. | | Franc. | | | скорости, ритме, темпе, |
| | | | | | | | | | | | |

| | | | | 1.Знает государствен ную символику. 2.Имеет представлени е о своей принадлежно сти в государстве как гражданина. * | 1.Осознает себя как гражданин, как представител ь определённог о народа, определённой культуры. 2.Имеет начальные представлени я об основных законах РФ согласно возрасту. * | Идентифициру ет себя с принадлежност ью 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 элементарны х представлени й о политическо м устройстве Российского государства о его важнейших законах | |
|---|--------|--|--|--|--|--|---|---|------------------|
| 2 | Легкая | | | | Познав | ательные учебные | l . | | Текущий контроль |

| атлетика | <u> </u> | | 1.Выделяет | Делает с | Устанавливает | 1.Применяет в | Дифференци | 5-6 класс Выполнение |
|-----------|----------|---|--------------|--------------|-------------------|----------------|--------------|--|
| aijitinna | | | существенны | помощью | с помощью | урочной | рованно | заданий: <i>Ходьба</i> парами по |
| | | | е, общие и | учителя | учителя видо- | деятельности с | воспринимае | кругу, взявшись за руки. |
| | | | отличительн | простейшие | родовые | , , | т | Обычная ходьба в |
| | | | ые свойства | обобщения, | отношения | помощью | | умеренном темпе в колонне |
| | | | | | | учителя или | окружающий | по одному в обход зала за |
| | | | предметов об | сравнивает, | предметов и | самостоятельн | мир, | учителем. Ходьба по |
| | | | окружающем | классифицир | явлений | 0 | его | прямой линии, ходьба на |
| | | | мире по | ует на | окружающего | существенные, | временно- | носках, на пятках, на |
| | | | алгоритму. | наглядном | мира, его | общие и | пространстве | внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с |
| | | | 2. Делает с | материале | временно- | отличительные | нную | сохранением правильной |
| | | | помощью | свойства | пространствен | свойства | организацию | осанки. Ходьба в |
| | | | учителя | предметов и | ную | предметов и | | чередовании с бегом. |
| | | | простейшие | явлений | организацию.* | явлений | | Ходьба с изменением |
| | | | выводы, | окружающего | | окружающего | | скорости. Ходьба с |
| | | | используя | мира, его | | мира, его | | различным положением |
| | | | наглядный | временно- | | временно- | | рук: на пояс, к плечам, |
| | | | материал.* | пространстве | | пространствен | | перед грудью, за голову. |
| | | | | нную | | ную | | Бег. Перебежки группами и |
| | | | | организацию. | | организацию.* | | по одному 15—20 м. Медленный бег с |
| | | | | * | | | | сохранением правильной |
| | | | П | | ятивные учебные д | | | осанки, бег в колонне за |
| | | | Принимает | Работает с | Использует | Планирует с | Осознанно | учителем в заданном |
| | | | инструкции и | помощью | последовательн | помощью | действует на | направлении. Чередование |
| | | | выполняет | учителя по | ость | учителя | основе | бега и ходьбы на |
| | | | действия по | предложенно | выполнения | последователь | разных видов | расстоянии. Бег на носках. |
| | | | решению | му | инструкции | ность | инструкций | Бег на месте с высоким |
| | | | учебных и | алгоритму, | для решения | выполнения | для решения | подниманием бедра |
| | | | практических | выполняет | практических и | действий на | практических | Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением |
| | | | задач по | инструкцию | учебных задач | основе | и учебных | вперед, назад, вправо, |
| | | | алгоритму.* | для решения | с помощью | инструкции | задач. | влево. Перепрыгивание |
| | | | | практических | учителя.* | для решения | | через начерченную линию, |
| | | | | и учебных | | практических и | | шнур, набивной мяч. |
| | | | | задач * | | учебных | | Прыжки с ноги на ногу на |
| | | | D | | | задач.* | 0.5 | отрезках до. |
| | | | Выполняет | Определяет | Осуществляет | Осуществляет | Обладает | Подпрыгивание вверх на |
| | | | инструкцию | правильность | с помощью | с помощью | готовностью | месте с захватом или |
| | | | и задания до | выполнения | учителя | учителя | К | касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в |
| | | | конца под | задания по | контроль и | контроль и | осуществлен | предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на |
| | | | контролем | алгоритму. | самоконтроль | самоконтроль в | ИЮ | одной ноге на месте, с |
| | | 1 | учителя. | Осуществляе | выполнения | процессе | самоконтроля | |
| | | | Находит | Т | задания в | деятельности | в процессе | продвижением вперед, в |

| | | | ошибку в | самоконтроль | соответствии с | по плану. * | деятельности. | стороны. |
|-------|--|---|----------------|------------------|------------------------|-----------------|---------------|--|
| | | | своей | по | планом, | iio iiiiaiiy. | делтельности. | Метание. Правильный |
| | | | | | · · | | | захват различных |
| | | | деятельности | предложенно | условиями | | | предметов для выполнения |
| | | | с помощью | му учителем | выполнения, | | | метания одной и двумя |
| | | | учителя и | алгоритму.* | результатом | | | руками. Прием и передача |
| | | | вносит | | выполнения на | | | мяча, флажков, палок в |
| | | | необходимые | | определенном | | | шеренге, по кругу, в |
| | | | коррективы.* | | этапе. * | | | колонне. Произвольное |
| | | | | | | | | метание малых и больших |
| | | | Понимает | Принимает | Реагирует на | Адекватно | Адекватно | мячей в игре. Броски и |
| | | | оценку своей | оценку своей | внешний | воспринимает | реагирует на | ловля волейбольных мячей. |
| | | | деятельности, | деятельности, | контроль, | оценки учителя | внешний | Метание колец на шесты. |
| | | | данную | частично | принимает | и | контроль и | Метание с места малого |
| | | | учителем.* | исправляет | оценку и | однокласснико | оценку, | мяча в стенку правой и |
| | | | , 111100101111 | свою | предпринимает | в и действует в | корректирует | левой рукой. Метание |
| | | | | деятельность | самостоятельн | соответствии с | В | большого мяча двумя |
| | | | | В | ые усилия для | ситуацией.* | соответствии | руками из-за головы и |
| | | | | соответствии | корректировки | онгуацион. | с ней свою | снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 |
| | | | | С | своей | | | кг) сидя двумя руками из-за |
| | | | | | | | деятельность. | головы. Метание |
| | | | | рекомендаци | деятельности с | | | теннисного мяча с места |
| | | | | ями | помощью | | | одной рукой в стену и на |
| | | | | учителя.* | учителя.* | | | дальность. Метание мяча с |
| | | | D | | икативные учебны | | D | места в цель. |
| | | | Вступает в | Выполняет | Вступает и | Вступает и | Вступает и | 7-9 класс Выполнение |
| | | | контакт и | коммуникати | поддерживает | поддерживает | поддерживае | заданий: <i>Ходьба</i> с |
| | | | различает | вные | коммуникацию | коммуникацию | T | изменением направлений по |
| | | | разные виды | действия по | с участниками | в соответствии | коммуникаци | ориентирам и командам |
| | | | коммуникаци | заданному | образовательно | с ситуацией с | ю в разных | учителя. Ходьба с |
| | | | и (бытовые, | учителем | го процесса в | учётом | ситуациях | перешагиванием через |
| | | | учебные, | алгоритму | заданной | интересов и | социального | большие мячи с высоким |
| | | | трудовые и | или | учителем | позиций | взаимодейств | подниманием бедра. Ходьба |
| | | | др.) .* | самостоятель | ситуации.* | другого | ия (учебных, | в медленном, среднем и |
| | | | | но в | | человека | трудовых, | быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений |
| | | | | трудовых и | | (одноклассника | бытовых и | для рук в чередовании с |
| | | | | учебных | | , учителя, | др.); | для рук в чередовании с другими движениями; со |
| | | | | ситуациях.* | | родителя и др.) | 71F 77 | сменой положений рук: |
| | | | | | | и социума в | | вперед, вверх, с хлопками и |
| | | | | | | целом.* | | т. д. Ходьба шеренгой с |
| | | | | <u>.</u> Личн | । юстные учебные де | ' | | открытыми и с закрытыми |
| 1 | | 1 | | JINAN | остиме у чениме де | DIIA | | |

| T | ı | 1 | | 1.0 | | | | T + + | T 1 |
|---|---|---|--|--------------|--------------|-----------------|-----------------|---------------|-----------------------------|
| | | | | 1.Знает | 1.Осознает | Идентифициру | 1.Имеет | Испытывает | глазами. |
| | | | | государствен | себя как | ет себя с | элементарные | чувство | Бег с высоким |
| | | | | ную | гражданин, | принадлежност | представления | гордости за | подниманием бедра и |
| | | | | символику. | как | ью к народу, | 0 | свою страну. | захлестыванием голени |
| | | | | 2.Имеет | представител | стране, | политическом | Способен к | назад. Бег с преодолением |
| | | | | представлени | Ь | государству, а | устройстве | осмыслению | простейших препятствий |
| | | | | е о своей | определённог | так же | Российского | элементарны | (канавки, подлезание под |
| | | | | принадлежно | о народа, | проявлять | государства о | X | сетку, обегание стойки и т. |
| | | | | сти в | определённой | интерес к | его важнейших | представлени | д.). Быстрый бег на |
| | | | | государстве | культуры. | культуре и | законах и | йо | скорость. Медленный бег. |
| | | | | как | 2.Имеет | истории своего | понимает | политическо | Чередование бега и |
| | | | | гражданина. | начальные | народа, родной | значение слов: | м устройстве | ходьбы. Высокий старт. Бег |
| | | | | * | представлени | страны и края.* | патриоты, | Российского | прямолинейный с |
| | | | | | я об | | герои, подвиги. | государства о | параллельной постановкой |
| | | | | | основных | | Знает гимн | его | стоп. Повторный бег на |
| | | | | | законах РФ | | страны. | важнейших | скорость. Низкий старт. |
| | | | | | согласно | | 2.Соблюдает | законах | Специальные беговые |
| | | | | | возрасту. * | | права и | | упражнения: бег с |
| | | | | | | | обязанности | | подниманием бедра, с |
| | | | | | | | гражданина | | захлестыванием голени |
| | | | | | | | РФ.* | | назад, семеняший бег. |
| | | | | | | | | | Челночный бег. |
| | | | | | | | | | Прыжки в длину и высоту. |
| | | | | | | | | | Прыжки с небольшого |
| | | | | | | | | | разбега в длину. Прыжки 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 |
| | | | | | | | | | прыжки в высоту |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | «перешагивание». |
| | | | | | | | | | 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 различными способами. |
|---|------------|--|--|---|--|--|---|---|---|
| 3 | подготовка | | | 1.Выделяет существенны е, общие и отличительные свойства предметов об окружающем мире по алгоритму. 2. Делает с помощью учителя простейшие выводы, используя наглядный материал.* | Познав Делает с помощью учителя простейшие обобщения, сравнивает, классифицир ует на наглядном материале свойства предметов и явлений окружающего мира, его временно- пространстве нную организацию. | ательные учебные Устанавливает с помощью учителя видо- родовые отношения предметов и явлений окружающего мира, его временно- пространствен ную организацию.* | 1.Применяет в урочной деятельности с помощью учителя или самостоятельн о существенные, общие и отличительные свойства предметов и явлений окружающего мира, его временнопространствен ную организацию.* | Дифференци рованно воспринимае т окружающий мир, его временно-пространстве нную организацию | Текущий контроль 5-7 класс Сформированность понятий о ходьбе и передвижении на лыжах, одежде и обуви лыжника. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. 8-9 класс 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 | 1.Осуществля | Применяет | Устанавливает | Использует в |
| | | | помощью | ет | межпредметны | взаимосвязь | жизни и |
| | | | учителя | взаимосвязь | е знания, | между | деятельности |
| | | | простейшие | между | отражающие | знаниями, | некоторые |
| | | | межпредметн | знаниями. | доступные | актуализирует, | межпредметн |
| | | | ые связи, | 2. Использует | существенные | переносит свои | ые знания, |
| | | | отражающие | межпредметн | связи и | знания в иные | отражающие |
| | | | доступные | ые знания в | отношения | условия.* | несложные, |
| | | | отношения | | | условия. | - |
| | | | | практической | между объектами и | | доступные |
| | | | между | деятельности | | | существенны |
| | | | объектами и | с помощью | процессами с | | е связи и |
| | | | процессами.* | учителя.* | помощью | | отношения |
| | | | | | учителя.* | | между |
| | | | | | | | объектами и |
| | | | | | | | процессами |
| | | | | | ятивные учебные д | | T |
| | | | Принимает | Работает с | Использует | Планирует с | Осознанно |
| | | | инструкции и | помощью | последовательн | помощью | действует на |
| | | | выполняет | учителя по | ость | учителя | основе |
| | | | действия по | предложенно | выполнения | последователь | разных видов |
| | | | решению | му | инструкции | ность | инструкций |
| | | | учебных и | алгоритму, | для решения | выполнения | для решения |
| | | | практических | выполняет | практических и | действий на | практических |
| | | | задач по | инструкцию | учебных задач | основе | и учебных |
| | | | алгоритму.* | для решения | с помощью | инструкции | задач. |
| | | | 1 7 | практических | учителя.* | для решения | , , |
| | | | | и учебных | | практических и | |
| | | | | задач * | | учебных | |
| | | | | ·n | | задач.* | |
| | | | Участвует в | Участвует в | Активно | Применяет | Осуществляе |
| | | | совместной | совместной | участвует в | правила | т взаимный |
| | | | деятельности | деятельности | совместной | взаимоконтрол | контроль в |
| | | | и оценивает | и оценивает | деятельности, | я в совместной | совместной |
| | | | действия | правильность | контролирует и | деятельности. | деятельности. |
| | | | своих | выбранного | оценивает с | Дает оценку | делтельности. |
| | | | | действия | помощью | дает оценку деятельности | |
| | | | одноклассник | | · · | | |
| | | | ов по | сверстников | учителя свои | сверстников.* | |
| | | | обозначенны | ПО | действия и | | |
| | | | м учителем | обозначенны | действия | | |
| | | | критериям.* | м критериям | однокласснико | | |

| с помощью в.* | |
|---|-------|
| учителя.* | _ |
| Выполняет Определяет Осуществляет Обладает | Т |
| инструкцию правильность с помощью с помощью готовностьк | стью |
| и задания до выполнения учителя к | |
| конца под задания по контроль и контроль и осуществлег | влен |
| контролем алгоритму. самоконтроль в ию | |
| учителя. Осуществляе выполнения процессе самоконтрод | троля |
| Находит т задания в деятельности в процессе | - |
| ошибку в самоконтроль соответствии с по плану. * деятельност | |
| своей по планом, | |
| деятельности предложенно условиями | |
| с помощью му учителем выполнения, | |
| учителя и алгоритму.* результатом | |
| вносит выполнения на | |
| необходимые определенном | |
| коррективы.* | |
| коррективы. | |
| Коммуникативные учебные действия | |
| Вступает в Выполняет Вступает и Вступает и Вступает и | ГИ |
| контакт и коммуникати поддерживает поддерживает поддержива | l l |
| различает вные коммуникацию коммуникацию т | |
| разные виды действия по с участниками в соответствии коммуникац | икаши |
| коммуникаци заданному образовательно с ситуацией с ю в разных | |
| и (бытовые, учителем го процесса в учётом ситуациях | |
| учебные, алгоритму заданной интересов и социального | |
| трудовые и или учителем позиций взаимодейст | |
| др.).* самостоятель ситуации.* другого ия (учебных | |
| но в человека трудовых, | |
| трудовых и (одноклассника бытовых и | |
| учебных учебных , учителя, др.); | . 11 |
| ситуациях.* | |
| и социума в | |
| целом.* | |
| Личностные учебные действия | |
| 1.Знает 1.Осознает Идентифициру 1.Имеет Испытывает | вает |
| государствен себя как ет себя с элементарные чувство | |
| ную гражданин, принадлежност представления гордости за | 4 3a |
| символику. как ью к народу, о свою страну | |
| 2.Имеет представител стране, политическом Способен к | |
| | ению |

| | | | е о своей принадлежно сти в государстве как гражданина. | определённог о народа, определённой культуры. 2.Имеет начальные представлени я 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 | элементарны х представлени й о политическо м устройстве Российского государства о его важнейших законах | |
|---|-----------|--|--|---|--|--|---|--|
| | | | | 1 , | | обязанности гражданина РФ.* | | |
| | | | 1.Принимает участие в школьной жизни. 2.Может дать элементарну ю 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 самостоятельн о, используя алгоритм свою деятельность и деятельность сверстников.* | Гордиться школьными успехами и достижениям и как собственным и, так и своих товарищей | |
| 4 | Подвижные | | | Познав | ательные учебные | | | Текущий контроль |
| | игры | | Применяет в урочной деятельности простейшие логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификац | Использует в урочной деятельности усвоенные логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификац | Устанавливает с помощью учителя причинно-следственные связи.* | Устанавливает с помощью учителя аналогии, закономерност и на доступном вербальном материале в практической деятельности.* | Использует усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление | 5-7 класс Сформированность элементарных сведений о правилах игр и поведении во время игр. Выполнение коррекционных игр, игр с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; |

| | 1 | | | | | | |
|--|-------|---------------|---------------|-------------------|----------------|---------------------|----------------------------|
| | | ию) по | ию) по | | | аналогий, | метанием и ловлей мяча |
| | | алгоритму и | алгоритму и | | | закономернос | 8-9 класс |
| | | на наглядном | на доступном | | | тей, при- | Сформированность |
| | | материале.* | наглядном | | | чинно- | элементарных игровых |
| | | | материале с | | | следственных | технико-тактических |
| | | | помощью | | | связей) на | взаимодействий (выбор |
| | | | учителя.* | | | наглядном, | места, взаимодействие с |
| | | | | | | доступном | партнером, командой и |
| | | | | | | вербальном | соперником). |
| | | | | | | материале, | Сформированность |
| | | | | | | основе | элементарных сведений по |
| | | | | | | практической | овладению игровыми |
| | | | | | | деятельности | умениями (ловля мяча, |
| | | | | | | В | передача, броски, удары по |
| | | | | | | соответствии | мячу). Выполнение |
| | | | | | | С | коррекционных игр, игр с |
| | | | | | | индивидуаль ными | элементами |
| | | | | | | возможностя | общеразвивающих |
| | | | | | | ми. | упражнений: игры с бегом; |
| | | Выделяет с | 1.Осуществля | Применяет | Устанавливает | Использует в | прыжками; лазанием; |
| | | помощью | ет | межпредметны | взаимосвязь | жизни и | метанием и ловлей мяча; |
| | | учителя | взаимосвязь | е знания, | между | деятельности | построениями и |
| | | простейшие | между | отражающие | знаниями, | некоторые | перестроениями; |
| | | межпредметн | знаниями. | доступные | актуализирует, | межпредметн | бросанием, ловлей, |
| | | ые связи, | 2. Использует | существенные | переносит свои | ые знания, | метанием. |
| | | отражающие | межпредметн | связи и | знания в иные | отражающие | |
| | | доступные | ые знания в | отношения | условия.* | несложные, | |
| | | отношения | практической | между | | доступные | |
| | | между | деятельности | объектами и | | существенны | |
| | | объектами и | с помощью | процессами с | | е связи и | |
| | | процессами.* | учителя.* | помощью | | отношения | |
| | | | | учителя.* | | между | |
| | | | | | | объектами и | |
| | | | | | | процессами | |
| | | | | ятивные учебные д | | | |
| | | Понимает, | 1.Принимает | 1. Принимает, | 1.Самостоятель | Принимает и | |
| | | принимает и | и выполняет | выполняет и | НО | сохраняет | |
| | | выполняет | задачи, | сохраняет цели | ориентируется | цели и задачи | |
| | | цели и задачи | определяет | и задачи | в целях и | решения | |
| | | решения | цели своей | решения | задачах для | типовых | |

| | | | типовых | деятельности | типовых | решения | учебных и | |
|--|--|--|---------------|--------------|---------------------------------------|-----------------|------------------|--|
| | | | учебных и | с помощью | учебных и | типовых | практических | |
| | | | практических | учителя.* | практических | учебных задач. | задач, | |
| | | | задач в форме | 2. Участвует | задач.* | 2. Удерживает | осуществляет | |
| | | | простого | с помощью | 2. | и регулирует | коллективны | |
| | | | указания | учителя в | Осуществляет | весь процесс | й поиск | |
| | | | учителя.* | коллективно | с помощью | выполнения | средств их | |
| | | | | м поиске | учителя | задания в | осуществлен | |
| | | | | средств при | коллективный | сотрудничестве | ия; | |
| | | | | решении | поиск средств | с коллективом | , | |
| | | | | ТИПОВЫХ | при решении | и учителем.* | | |
| | | | | учебных и | ТИПОВЫХ | , | | |
| | | | | практических | учебных и | | | |
| | | | | задач.* | практических | | | |
| | | | | | задач.* | | | |
| | | | Участвует в | Участвует в | Активно | Применяет | Осуществляе | |
| | | | совместной | совместной | участвует в | правила | т взаимный | |
| | | | деятельности | деятельности | совместной | взаимоконтрол | контроль в | |
| | | | и оценивает | и оценивает | деятельности, | я в совместной | совместной | |
| | | | действия | правильность | контролирует и | деятельности. | деятельности. | |
| | | | своих | выбранного | оценивает с | Дает оценку | Achiron Bire cim | |
| | | | одноклассник | действия | помощью | деятельности | | |
| | | | ов по | сверстников | учителя свои | сверстников.* | | |
| | | | обозначенны | по | действия и | •2•p•1111111021 | | |
| | | | м учителем | обозначенны | действия | | | |
| | | | критериям.* | м критериям | однокласснико | | | |
| | | | критериям | с помощью | в.* | | | |
| | | | | учителя.* | Б. | | | |
| | | | Находит | Осуществляе | Осуществляет | Осуществляет | Обладает | |
| | | | ошибку в | Т | с помощью | с помощью | готовностью | |
| | | | своей | самоконтроль | учителя | учителя | К | |
| | | | деятельности | по | контроль и | контроль и | осуществлен | |
| | | | с помощью | предложенно | самоконтроль | самоконтроль в | ию | |
| | | | учителя и | му учителем | выполнения | процессе | самоконтроля | |
| | | | вносит | алгоритму.* | задания в | деятельности | в процессе | |
| | | | необходимые | an opning. | соответствии с | по плану. * | деятельности. | |
| | | | коррективы.* | | планом, | 110 115101119. | делтельности. | |
| | | | коррективы. | | условиями | | | |
| | | | | | выполнения, | | | |
| | | | | | , , , , , , , , , , , , , , , , , , , | | | |
| | | | | | результатом | | | |
| | | | | | выполнения на | | | |

| | 1 | 1 | | | |
|---------------|---------------------|------------------------------|-----------------|---------------|--|
| | | определенном | | | |
| | | этапе. * | | | |
| Понимает | Принимает | Реагирует на | Адекватно | Адекватно | |
| оценку своей | оценку своей | внешний | воспринимает | реагирует на | |
| деятельности, | деятельности, | контроль, | оценки учителя | внешний | |
| данную | частично | принимает | И | контроль и | |
| учителем.* | исправляет | оценку и | однокласснико | оценку, | |
| | СВОЮ | предпринимает | в и действует в | корректирует | |
| | деятельность | самостоятельн | соответствии с | В | |
| | В | ые усилия для | ситуацией.* | соответствии | |
| | соответствии | корректировки | ситуацион. | с ней свою | |
| | | своей | | | |
| | С | | | деятельность. | |
| | рекомендаци | деятельности с | | | |
| | ИМИ | помощью | | | |
| | учителя.* | учителя.* | | | |
| Вступает в | Выполняет | икативные учебные Вступает и | Вступает и | Вступает и | |
| контакт и | коммуникати | поддерживает | поддерживает | поддерживае | |
| | | _ | _ | _ | |
| различает | вные действия по | коммуникацию | коммуникацию | T | |
| разные виды | | с участниками | в соответствии | коммуникаци | |
| коммуникаци | заданному | образовательно | с ситуацией с | ю в разных | |
| и (бытовые, | учителем | го процесса в | учётом | ситуациях | |
| учебные, | алгоритму | заданной | интересов и | социального | |
| трудовые и | или | учителем | позиций | взаимодейств | |
| др.) .* | самостоятель | ситуации.* | другого | ия (учебных, | |
| | но в | | человека | трудовых, | |
| | трудовых и | | (одноклассника | бытовых и | |
| | учебных | | , учителя, | др.); | |
| | ситуациях.* | | родителя и др.) | | |
| | | | и социума в | | |
| | | | целом.* | | |
| 1. Вступает и | 1. Вступает в | 1.Владеет | 1.Владеет | 1.Слушает | |
| поддерживае | диалог, | основами | различными | собеседника, | |
| т с помощью | составляет | диалогической | приемами | вступает в | |
| учителя | простые | речи, знает и | построения | диалог и | |
| диалог в | обращения по | применяет | речевых | поддерживае | |
| системе | заданному | правила | высказываний | т его. | |
| «ученик- | алгоритму.* | речевого | в зависимости | | |
| ученик», | 1 , | поведения. | от ситуации.* | | |
| «ученик- | | | , | | |
| учитель».* | | | | | |

| | 1.Знает | 1.Осознает | ностные учебные де Идентифициру | 1.Имеет | Испытывает | |
|------------|--------------|--------------|---------------------------------|-----------------|----------------|-------------------------|
| | государствен | себя как | ет себя с | элементарные | чувство | |
| | ную | гражданин, | принадлежност | представления | гордости за | |
| | символику. | как | ью к народу, | 0 | свою страну. | |
| | 2.Имеет | представител | стране, | политическом | Способен к | |
| | представлени | Ь | государству, а | устройстве | осмыслению | |
| | е о своей | определённог | так же | Российского | элементарны | |
| | принадлежно | о народа, | проявлять | государства о | X | |
| | сти в | определённой | интерес к | его важнейших | представлени | |
| | государстве | культуры. | культуре и | законах и | йо | |
| | как | 2.Имеет | истории своего | понимает | политическо | |
| | гражданина. | начальные | народа, родной | значение слов: | м устройстве | |
| | * | представлени | страны и края.* | патриоты, | Российского | |
| | | я об | | герои, подвиги. | государства о | |
| | | основных | | Знает гимн | его | |
| | | законах РФ | | страны. | важнейших | |
| | | согласно | | 2.Соблюдает | законах | |
| | | возрасту. * | | права и | | |
| | | | | обязанности | | |
| | | | | гражданина | | |
| | | | | РФ.* | | |
| | 1.Принимает | 1.Оценивает | Оценивает с | 1.Осознает | Гордиться | |
| | участие в | себя и своих | помощью | значимость | школьными | |
| | школьной | товарищей с | учителя успехи | достижений | успехами и | |
| | жизни. | помощью | и неудачи свои | собственных и | достижениям | |
| | 2.Может дать | учителя. | и своих | сверстников. | и как | |
| | элементарну | 2.Принимает | товарищей в | 2.Анализируют | собственным | |
| | ю оценку | активное | процессе | с помощью | и, так и своих | |
| | поступкам | участие в | коллективной | учителя или | товарищей | |
| | сверстников. | школьной | деятельности.* | самостоятельн | | |
| | * | жизни.* | | о, используя | | |
| | | | | алгоритм свою | | |
| | | | | деятельность и | | |
| | | | | деятельность | | |
| Спортивные | | | | сверстников.* | | |
| | - | 1 | вательные учебные | | 1 ** | Текущий контроль |
| игры | Применяет в | Использует в | Устанавливает | Устанавливает | Использует | 5-7 класс |
| | урочной | урочной | с помощью | с помощью | усвоенные | Сформированность |
| | деятельности | деятельности | учителя | учителя | логические | элементарных сведений с |
| | простейшие | усвоенные | причинно- | аналогии, | операции | |

| | | 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.* | закономерност и на доступном вербальном материале в практической деятельности.* | (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификац ию, установление аналогий, закономернос тей, при- чинно- следственных связей) на наглядном, | правилах игр и поведении во время игр. Выполнение коррекционных игр, игр с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча 8-9 класс Сформированность элементарных игровых технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с |
|--|--|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | | доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуаль ными возможностя ми. | 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; |
| | | Выделяет с помощью учителя простейшие межпредметные связи, отражающие доступные отношения между объектами и процессами.* | 1.Осуществля ет взаимосвязь между знаниями. 2. Использует межпредметные знания в практической деятельности с помощью учителя.* | Применяет межпредметны е 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 | прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча в том числе пионербол в построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием. |

| Τ | | T | | |
|---------------------|-------------------------|---------------------------|----------------|---------------|
| | n | | | процессами |
| Полителя | • | ятивные учебные д | | Петтина |
| Понимает, | 1.Принимает и выполняет | 1. Принимает, выполняет и | 1.Самостоятель | Принимает и |
| принимает и | | | НО | сохраняет |
| выполняет | задачи, | сохраняет цели | ориентируется | цели и задачи |
| цели и задачи | определяет | и задачи | в целях и | решения |
| решения | цели своей | решения | задачах для | типовых |
| типовых | деятельности | типовых | решения | учебных и |
| учебных и | с помощью | учебных и | типовых | практических |
| практических | учителя.* | практических | учебных задач. | задач, |
| задач в форме | 2. Участвует | задач.* | 2. Удерживает | осуществляет |
| простого | с помощью | 2. | и регулирует | коллективны |
| указания | учителя в | Осуществляет | весь процесс | й поиск |
| учителя.* | коллективно | с помощью | выполнения | средств их |
| | м поиске | учителя | задания в | осуществлен |
| | средств при | коллективный | сотрудничестве | ия; |
| | решении | поиск средств | с коллективом | |
| | типовых | при решении | и учителем.* | |
| | учебных и | типовых | | |
| | практических | учебных и | | |
| | задач.* | практических | | |
| V | V | задач.* | П | 0 |
| Участвует в | Участвует в | Активно | Применяет | Осуществляе |
| совместной | совместной | участвует в | правила | т взаимный |
| деятельности | деятельности | совместной | взаимоконтрол | контроль в |
| и оценивает | и оценивает | деятельности, | я в совместной | совместной |
| действия | правильность | контролирует и | деятельности. | деятельности. |
| своих | выбранного | оценивает с | Дает оценку | |
| одноклассник | действия | помощью | деятельности | |
| ов по | сверстников | учителя свои | сверстников.* | |
| обозначенны | ПО | действия и | | |
| м учителем | обозначенны | действия | | |
| критериям.* | м критериям | однокласснико в.* | | |
| | с помощью | В. " | | |
| Находит | учителя.* | Оогинострата | Оомирострадот | Обладает |
| находит ошибку в | Осуществляе | Осуществляет | Осуществляет | |
| ошиоку в | T | с помощью | с помощью | готовностью |
| | самоконтроль | учителя | учителя | K |
| деятельности | ПО | контроль и | контроль и | осуществлен |
| с помощью | предложенно | самоконтроль | самоконтроль в | ИЮ |
| учителя и | му учителем | выполнения | процессе | самоконтроля |

| | | T | 1 | 1 |
|-------------|-----------------|------------------|-----------------|---------------|
| вносит | алгоритму.* | задания в | деятельности | в процессе |
| необходим | | соответствии с | по плану. * | деятельности. |
| коррективн | ı.* | планом, | | |
| | | условиями | | |
| | | выполнения, | | |
| | | результатом | | |
| | | выполнения на | | |
| | | определенном | | |
| | | этапе. * | | |
| Понимает | Принимает | Реагирует на | Адекватно | Адекватно |
| оценку сво | | внешний | воспринимает | реагирует на |
| деятельнос | • | контроль, | оценки учителя | внешний |
| данную | частично | принимает | И | контроль и |
| учителем.* | | оценку и | однокласснико | оценку, |
| | СВОЮ | предпринимает | в и действует в | корректирует |
| | деятельность | самостоятельн | соответствии с | B |
| | В | ые усилия для | ситуацией.* | соответствии |
| | соответствии | корректировки | , | с ней свою |
| | С | своей | | деятельность. |
| | рекомендаци | деятельности с | | , , |
| | ями | помощью | | |
| | учителя.* | учителя.* | | |
| | | икативные учебны | е действия | • |
| Вступает в | Выполняет | Вступает и | Вступает и | Вступает и |
| контакт и | коммуникати | поддерживает | поддерживает | поддерживае |
| различает | вные | коммуникацию | коммуникацию | T |
| разные вид | ы действия по | с участниками | в соответствии | коммуникаци |
| коммуника | | образовательно | с ситуацией с | ю в разных |
| и (бытовые | | го процесса в | учётом | ситуациях |
| учебные, | алгоритму | заданной | интересов и | социального |
| трудовые и | или | учителем | позиций | взаимодейств |
| др.) .* | самостоятель | ситуации.* | другого | ия (учебных, |
| | но в | | человека | трудовых, |
| | трудовых и | | (одноклассника | бытовых и |
| | учебных | | , учителя, | др.); |
| | ситуациях.* | | родителя и др.) | |
| | | | и социума в | |
| | | | целом.* | |
| 1. Вступает | и 1. Вступает в | 1.Владеет | 1.Владеет | 1.Слушает |
| поддержив | • | основами | различными | собеседника, |
| т с помощь | ю составляет | диалогической | приемами | вступает в |

| | ı | 1 | 1 | | | 1 | | |
|--|---|-------|---|--------------|--------------|-------------------|-----------------|---------------|
| | | | | учителя | простые | речи, знает и | построения | диалог и |
| | | | | диалог в | обращения по | применяет | речевых | поддерживае |
| | | | | системе | заданному | правила | высказываний | т его. |
| | | | | «ученик- | алгоритму.* | речевого | в зависимости | |
| | | | | ученик», | | поведения. | от ситуации.* | |
| | | | | «ученик- | | | | |
| | | | | учитель».* | | | | |
| | | | | | Личн | остные учебные де | йствия | |
| | | | | 1.Знает | 1.Осознает | Идентифициру | 1.Имеет | Испытывает |
| | | | | государствен | себя как | ет себя с | элементарные | чувство |
| | | | | ную | гражданин, | принадлежност | представления | гордости за |
| | | | | символику. | как | ью к народу, | 0 | свою страну. |
| | | | | 2.Имеет | представител | стране, | политическом | Способен к |
| | | | | представлени | Ь | государству, а | устройстве | осмыслению |
| | | | | е о своей | определённог | так же | Российского | элементарны |
| | | | | принадлежно | о народа, | проявлять | государства о | X |
| | | | | сти в | определённой | интерес к | его важнейших | представлени |
| | | | | государстве | культуры. | культуре и | законах и | йо |
| | | | | как | 2.Имеет | истории своего | понимает | политическо |
| | | | | гражданина. | начальные | народа, родной | значение слов: | м устройстве |
| | | | | * | представлени | страны и края.* | патриоты, | Российского |
| | | | | | я об | | герои, подвиги. | государства о |
| | | | | | основных | | Знает гимн | его |
| | | | | | законах РФ | | страны. | важнейших |
| | | | | | согласно | | 2.Соблюдает | законах |
| | | | | | возрасту. * | | права и | |
| | | | | | | | обязанности | |
| | | | | | | | гражданина | |
| | | | | | | | РФ.* | |

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

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

7.1. Учебно-методическое обеспечение:

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