

**Рабочая программа**  
**по учебному предмету «Адаптивная физкультура»**  
**(из образовательной области «Физическая культура»)**  
**для обучающихся 1дополнительного Б класса**  
**на 2023 – 2024 учебный год.**

Ответственный  
за реализацию программы:  
Лунина Н. В., учитель

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
от 29.08.2023 г. протокол № 6

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (из образовательной области «Физическая культура») для обучающихся 1 дополнительного класса (2 вариант) составлена с учётом особенностей познавательной деятельности обучающихся на основании нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 № 35850);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

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

#### **Основные задачи:**

- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков; ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.
- воспитание нравственных качеств, воли, дисциплинированности, организованности и самостоятельности.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно – воспитательной направленности каждого урока.

### **1. Общая характеристика программы.**

Занятия по адаптивной физкультуре строятся так, чтобы с их помощью решались как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, а также общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно - сосудистой системы, органов дыхания, на развитие основных движений.

Разнородность состава учащихся с умеренной умственной отсталостью по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных **задач физического воспитания:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- укрепление здоровья учащихся, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в общество, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям детей с умеренной умственной отсталостью просматриваются следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий;
- цикличность проведения упражнений и видов занятий.

На уроках адаптивной физкультуры проводятся подготовительные упражнения и разминка перед основной частью урока. Нарращивание физической нагрузки на уроке производится постепенно и обязательно с учётом структуры дефекта каждого учащегося, опираясь на их сохранные возможности, осуществляя дифференцированный и индивидуальный подход в обучении. Физическое воспитание предусматривает охрану жизни и укрепление здоровья детей, формирование у них двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание культурно-гигиенических навыков и привычек, развитие интереса к физическим упражнениям и подвижным играм, а также способствует формированию волевых черт личности.

Материал программы включает 3 раздела: «Гимнастика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры».

Раздел «Подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел «Гимнастика» включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ползание и лазание, упражнения в равновесии.

Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу и её разновидности, бег, прыжки, упражнения с мячом.

### **Формы и методы организации образовательного процесса.**

**Основные формы организации образовательного процесса в школе** — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

**Уроки физической культуры** — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается педагогами по физической культуре.

**Самостоятельные занятия физической культурой, спортом** способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых учащихся.

**Физические упражнения в режиме дня** направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности,

оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха учеников, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

**Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия** направлены на широкое привлечение подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности учащихся. Организация занятий приобретает самые разнообразные формы.

Основной формой является урок: уроки спортивной тренировки, уроки прикладной физической подготовки, лечебные уроки, методические уроки, уроки с образовательной, воспитательной и гигиенической направленностью.

### **Методы образовательного процесса.**

На уроках физкультуры в школе применяются традиционные дидактические методы:

- словесные;
- наглядные;
- практического упражнения.

1. В словесных методах часто используются:

- объяснения, когда идет сообщение нового материала;
- пояснения и комментарии при выполнении учащимися отдельных элементов техники, для исправления ошибок и неточностей;
- рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности.

Для повышения активности деятельности учащихся на занятиях применяются следующие словесные методы:

- команды: для перестроений и построений, движений по залу;
- указания (методические и организационные);
- подсчет: для проведения упражнений разминки на месте и в ходьбе.

1. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредованного показа.

Показ на уроках физкультуры играет особую роль, так как учащиеся запоминают не то, что слышат, а то, что видят. Поэтому необходимо соблюдать требования к непосредственному показу. Он должен быть правильным, точным и даваться с нужными пространственно - временными характеристиками. Показ педагога часто сопровождается словесными комментариями.

2. Очень большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Сколько бы учащийся не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

### **Методы практического выполнения упражнений проводятся:**

- целостным методом: строго регламентированного упражнения, частично регламентированного упражнения;
- расчленённым методом;
- игровым методом;
- соревновательным методом.

Все эти методы применяются нами на уроках физической культуры. Отличительной чертой является индивидуальный подход к

обучающимся. Это объясняется, прежде всего, различными уровнями здоровья обучающихся, их физическими и психическими способностями, разным уровнем развития физических качеств и техники движений. Современный урок физической культуры требует от педагога применения различных форм и методов обучения, направленных на формирование у учащихся необходимых навыков и умений. Урок должен быть высокоэффективным и в развитии физических качеств. Вопросы оптимизации преподавания физической культуры в современных условиях представляются весьма актуальными и ставят перед учителем довольно сложные задачи.

### **Структура занятий:**

Урок по физической культуре проводится по твёрдому расписанию, под руководством учителя. Урок состоит из трёх частей:

- Подготовительная часть
- Основная часть.
- Заключительная часть.

У детей с серьёзными ограничениями в умственном развитии есть вторичные заболевания физического и физиологического характера, поэтому тематика занятий соответствует облегчённому курсу.

### **2. Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Данная программа предназначена для обучающихся 1 дополнительного класса с умеренной умственной отсталостью. Учебным планом предусматривается следующее распределение нагрузки:

Класс	Количество часов	
	В неделю	В год
1 доп.	2 часа	66 ч

### **3. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура».**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Академический компонент.**

- Знать правила поведения в физкультурном зале;
- Уметь организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- Уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки;
- Организовывать со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- Проводить занятия физическими упражнениями с разной целевой направленностью
- Соблюдать требования техники безопасности, бережно относиться к спортивному оборудованию;

### **Жизненные компетенции.**

Под «жизненной компетенцией» понимается совокупность знаний, умений и навыков, необходимых ребенку в обыденной жизни.

Формирование основ жизненной компетентности, это очень трудоёмкий и длительный процесс, но он должен работать на каждом уроке и внеурочной деятельности. Главная проблема самих детей с умственной отсталостью заключается в нарушении их связи с окружающим миром, в ограниченной мобильности, бедности контактов со сверстниками и взрослыми. Важно научить их быть общительными, разумно активными, обращаться за помощью и принимать ее, воспитывать хорошие привычки, культурное поведение.

Одним из средств, улучшающих эти компетенции, а так же психическое и физическое состояние детей, является физическая культура.

Физическая культура для детей с нарушением интеллекта – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценное физическое развитие, укрепление здоровья, адаптация в социуме.

### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

#### **Универсальные результаты**

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Личностные результаты**

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты**

#### Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и со взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

### **Предметные результаты**

#### Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять двигательное развитие как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

#### Учащиеся получают возможность научиться:

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Минимальный уровень:**

- знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- уметь ориентироваться в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- уметь выполнять правильное построение на уроке, знать своё место в строю;
- уметь слушать, понимать и выполнять команды;
- уметь выполнять простейшие задания по словесной инструкции учителя;
- уметь выполнять построение с помощью учителя в колонну по одному, в шеренгу;
- уметь выполнять простейшие исходные положения при выполнении общеразвивающих упражнений и движении в различных пространственных направлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- уметь выполнять игровые упражнения;
- уметь выполнять упражнения с предметами;
- уметь переползать на четвереньках в медленном темпе;
- уметь лазать по гимнастической стенке вверх и вниз;
- уметь выполнять ходьбу за учителем по одному, группой и всем классом;
- уметь выполнять ходьбу парами по кругу, взявшись за руки;
- уметь выполнять ходьбу с переменной ноги, по одному и враспынную;
- уметь выполнять ходьбу, обходя предметы

#### **Достаточный уровень:**

- уметь выполнять построение с помощью учителя в колонну по два; в круг, повороты по ориентирам;
- уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- уметь выполнять упражнения в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке;
- уметь выполнять бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении;
- уметь выполнять бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30 с;
- уметь выполнять перебежки по залу по одному, парами и группой;
- уметь прыгать на двух ногах на месте, спрыгивать с гимнастической скамейки;
- уметь преодолевать простейшие препятствия;
- уметь выполнять предметные действия с мячом.

## **5. Содержание учебного предмета.**



## **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.**

Правила поведения в физкультурном зале.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **Освоение навыков ходьбы.**

«Рельсы»: ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.

«Не сбей»: ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п.

«Узкий мостик»: а) ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги; б) ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.

«Длинные ноги»: по команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке» - ходьба в полуприседе.

«Хлоп»: ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной.

«Ловкие руки». Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки) с заданиями: а) на каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх; б) круговые движения кистями; в) круговые движения в плечевых суставах; г) передача предмета из правой руки в левую перед собой, из левой в правую - за спиной

«Каракатица»: ходьба спиной вперед.

**Освоение навыков бега.** Чередование ходьбы и бега. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки. Бег по узкому коридору. Бег с подскоками. Бег с максимальной скоростью на 10, 20 м наперегонки. Бег по ориентирам (линиям, обозначенным мелом, скакалками). Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли). По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.

**Освоение навыков прыжков.** Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на маты с высоты 40-50 см, с последующим подпрыгиванием вверх. Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик). Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок

**Сюжетный урок.** Сюжетно-ролевая спортивная игра «Путешествие в страну «Игралия» (обобщающий урок).

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА.**

**Освоение навыков ползания.** Ползание на четвереньках. Ползание по дорожке между линиями. «Муравьи идут по дорожке». Ползание между двумя, тремя обручами. Упражнения: «С мячом под дугой», «Проползи в воротики». Игра: «Доползи до флажка». Ползание по гимнастической скамейке. Ползание по-медвежьи. Ползание на животе.

**Лазанье и перелазание.** Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой. Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки. Перелазание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др. Перелазание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°. Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон. Упражнение: «Черепашка»: лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и, подтягиваясь на руках. Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами. Упражнение: «Корабль»: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую

рейку поочередно двумя ногами. Упражнение: «Ура»: подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом. Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов).

Упражнение: «Верблюды»: ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо).

Ходьба: по канату; ходьба вдоль каната, руки в стороны; ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны.

**Упражнения в равновесии.** Упражнение: «Без страха»: а) ходьба по гимнастической скамейке с поворотами, с движениями рук; б) ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны. Упражнение: «Хромой заяц»: ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой - по полу. Упражнение: «Козлики»: в парах - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке.

### **КОРРЕКЦИОННЫЕ ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

**Игры с бегом:** «Мыши водят хоровод», «Снежинки и ветер», «Медведь и пчёлы»

**Игры с прыжками:** «Перепрыгни через ручеёк», «С кочки на кочку», «По дорожке на одной ножке»

**Игры с мячом:** «Брось дальше», «Попади в круг», «Мяч в круг»

### **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Освоение предметных действий с мячом.** Упражнения с большими мячами: перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя; перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, из положения сидя, присев, стоя. Катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол. Бросок мяча в стену и ловля его. Бросок мяча в стену, ловля после отскока от пола. Бросок мяча в стену, ловля после хлопка в ладони. Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Упражнения набивным мячом (1 и 2 кг).

№	Тематика занятий	Дата	Планируемые результаты					
			Академические	Личностные	Базовые учебные действия			Воспитательная деятельность
					Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
	<b>ОСНОВЫ ЗНАНИЙ</b>							
1.	Правила поведения в физкультурном зале.		Знать правила поведения в физкультурном зале	Выражают положительное отношение к процессу познания	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности.	формирование познавательной активности
	<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>							
2.	<b>Освоение навыков ходьбы.</b>  «Рельсы»: ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.  «Не сбей»: ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т. п		Уметь выполнять упражнения: «Рельсы», «Не сбей»	Умеют применять правила делового сотрудничества	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества.	создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся
3.	Повторение упражнений «Рельсы», «Не сбей»		Уметь выполнять упражнения: «Рельсы», «Не сбей»	Дают адекватную оценку результатам своей	Самостоятельно создают способы	Умеют отстаивать точку зрения,	Определяют цели УД; работают по	Воспитание дисциплинированности и

			сбей»	учебной деятельности.	решения проблем творческого и поискового характера	аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы	составленном у плану.	организованности
4.	<p>«Узкий мостик»: а) ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги; б) ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.</p> <p>«Длинные ноги»: по команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая прямые ноги; по команде: «Короткие ножки идут по дорожке - ходьба в полуприседе.</p> <p>«Хлоп»: ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной.</p>		Уметь выполнять упражнения: «Узкий мостик», «Длинные ноги», «Хлоп»	Умеют оценивать свою учебную деятельность	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы	Определяют цели УД; работают по составленному плану	Воспитание активности, самостоятельности
5.	Повторение упражнений «Узкий		Уметь выполнять упражнения:	Проявляют познавательный	Использовать двигательные	Умеют выполнять	Работают по составленному	Формирование интереса и

	мостик», «Длинные ноги», «Хлоп»		«Узкий мостик», «Длинные ноги», «Хлоп»	интерес к изучению предмета	действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	у плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	потребности в занятиях физическими упражнениями и
6.	«Ловкие руки». Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки) с заданиями: а) на каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх; б) круговые движения кистями; в) круговые движения в плечевых суставах; г) передача предмета из правой руки в левую перед собой, из левой в правую - за спиной. «Каракатица»: ходьба спиной вперед.		Уметь выполнять упражнения «Ловкие руки», «Каракатица», ходьбу с предметами в руках	Объясняют отличия в оценках одной и той же ситуации разными людьми	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда,
7.	Повторение упражнений «Ловкие руки», «Каракатица»		Уметь выполнять упражнения «Ловкие руки», «Каракатица», ходьбу с предметами в руках	Объясняют отличия в оценках одной и той же ситуации разными людьми	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда,
8.	<b>Освоение навыков бега.</b> Чередование ходьбы и бега. Бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем,		Уметь выполнять чередование ходьбы и бега, бег «змейкой», не задевая	Выражают положительное отношение к процессу познания	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время	Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск	Составляют план выполнения заданий совместно с	воспитание самостоятельности учащихся,

	держась за руки.		предметов; то же – вдвоем, держась за руки.		активного отдыха и занятий физической культурой	средств её достижения	учителем	
9.	Повторение упражнений в чередовании ходьбы и бега, бега «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки.		Уметь выполнять чередование ходьбы и бега, бег «змейкой», не задевая предметов; то же – вдвоем, держась за руки.	Умеют применять правила делового сотрудничества	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Критично относятся к своему мнению	Понимают причины неуспеха, выход из этой ситуации	формирование познавательной активности
10.	Бег по узкому коридору. Бег с подскоками. Бег с максимальной скоростью на 10, 20 м наперегонки.		Уметь выполнять бег по узкому коридору, бег с подскоками, бег с максимальной скоростью на 10, 20 м наперегонки.	Выражают положительное отношение к процессу познания	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств её достижения	Составляют план выполнения заданий совместно с учителем	воспитание самостоятельности учащихся,
11.	Повторение бега по узкому коридору, бега с подскоками, бега с максимальной скоростью на 10, 20 м наперегонки.		Уметь выполнять бег по узкому коридору, бег с подскоками, бег с максимальной скоростью на 10, 20 м наперегонки.	Выражают положительное отношение к процессу познания	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств её достижения	Составляют план выполнения заданий совместно с учителем	воспитание самостоятельности учащихся,

12.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенным мелом, скакалками). Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли). По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта		Уметь выполнять беге по ориентирам, бег с грузом в руках	Умеют применять правила делового сотрудничества	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Критично относятся к своему мнению	Понимают причины неуспеха, выход из этой ситуации	формирование познавательной активности
13.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенным мелом, скакалками). Бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли). По сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта		Уметь выполнять беге по ориентирам, бег с грузом в руках	Проявляют познавательный интерес к изучению предмета	Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи,
14.	<b>Освоение навыков прыжков.</b> Прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на маты с высоты 40-50 см, с последующим подпрыгиванием вверх.		Уметь выполнять прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на маты с высоты 40-50 см, с последующим подпрыгиванием вверх.	Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности.	Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера	Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы	Определяют цели УД; работают по составленному плану.	воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда

15.	Повторение прыжка в глубину из приседа (спрыгивание) на маты с высоты 40-50 см, с последующим подпрыгиванием вверх.		Уметь выполнять прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на маты с высоты 40-50 см, с последующим подпрыгиванием вверх.	Умеют применять правила делового сотрудничества	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества.	формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности
16.	Прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик). Прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок		Уметь выполнять прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета, прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Умеют оценивать свою учебную деятельность	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Умеют принимать точку зрения другого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе	Определяют цели УД; работают по составленному плану.	воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда,
17.	Повторение прыжка вверх с доставанием подвешенного предмета, прыжков на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок		Уметь выполнять прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета, прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок	Умеют оценивать свою учебную деятельность	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Умеют принимать точку зрения другого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе	Определяют цели УД; работают по составленному плану.	воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда,



18.	<b>Сюжетный урок.</b>  Сюжетно-ролевая спортивная игра «Путешествие в страну «Игралия» (обобщающий урок).		Повторение сюжетно-ролевой спортивной игры «Путешествие в страну «Игралия»	Объясняют себе свои наиболее заметные достижения	Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Определяют цели УД; работают по составленному плану	Воспитание позитивных морально-волевых качеств
19.	Повторение сюжетно-ролевой спортивной игры «Путешествие в страну «Игралия»		Повторение сюжетно-ролевой спортивной игры «Путешествие в страну «Игралия»	Проявляют познавательный интерес к изучению предмета	Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи,
	<b>Оздоровительная и коррегирующая гимнастика</b>							
20.	<b>Освоение навыков ползания.</b> Ползание на четвереньках. Ползание по дорожке между линиями. «Муравьи идут по дорожке».		Уметь выполнять ползание на четвереньках, ползание по дорожке между линиями: «Муравьи идут по дорожке».	Проявляют познавательный интерес к изучению предмета	Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи,

21.	Ползание между двумя, тремя обручами. Упражнения: «С мячом под дугой», «Проползи в воротики». Игра: «Доползи до флажка».		Уметь выполнять ползание между двумя, тремя обручами. Упражнения: «С мячом под дугой», «Проползи в воротики»; соблюдать правила игры: «Доползи до флажка».	Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Составляют план выполнения заданий совместно с учителем	увеличение степени дисциплинированности, организованности, привитие навыков нравственного воспитания,
22.	Повторение упражнений в ползании между двумя, тремя обручами, повторение упражнений: «С мячом под дугой», «Проползи в воротики», игры: «Доползи до флажка».		Уметь выполнять ползание между двумя, тремя обручами. Упражнения: «С мячом под дугой», «Проползи в воротики»; соблюдать правила игры: «Доползи до флажка».	Умеют применять правила делового сотрудничества	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества.	формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности
23.	Ползание по гимнастической скамейке. Ползание по-медвежьи. Ползание на животе.		Уметь выполнять ползание по гимнастической скамейке, ползание по-медвежьи. Ползание на животе.	Объясняют отличия в оценках одной и той же ситуации разными людьми	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать	Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств её достижения	Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности.	создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся

					их в игровой и соревновательной деятельности			
24.	Повторение упражнений в ползании по гимнастической скамейке, ползании по-медвежьей, ползании на животе.		Уметь выполнять ползание по гимнастической скамейке, ползание по-медвежьей. Ползание на животе.	Умеют применять правила делового сотрудничества	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества.	формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности
25.	<b>Лазанье и перелазание.</b> Проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой Лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки.		Уметь выполнять проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой, лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки.	Умеют оценивать свою учебную деятельность	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Умеют принимать точку зрения другого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе	Определяют цели УД; работают по составленному плану.	Воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда,
26.	Повторение упражнений в проползании под веревкой, под бревном, под скамейкой, в лазании по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки.		Уметь выполнять проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой, лазание по гимнастической скамейке на	Выражают положительное отношение к процессу познания	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия	формирование познавательной активности

			коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки.				одноклассников	
27.	Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др. Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°.		Уметь выполнять перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др., перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°.	Объясняют себе свои наиболее заметные достижения	Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Определяют цели УД; работают по составленному плану	Воспитание позитивных морально-волевых качеств
28.	Повторение упражнений в перелезании через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др., в перелезании через наклонную скамейку, установленную под углом 10°.		Уметь выполнять перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др., перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°.	Объясняют себе свои наиболее заметные достижения	Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Определяют цели УД; работают по составленному плану	Воспитание позитивных морально-волевых качеств
29.	Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон. Упражнение:		Умение выполнять лазание по наклонной	Выражают положительное отношение к	Технически правильно выполнять	Умеют выполнять различные	Работают по составленному плану,	Воспитание активности, самостоятель

	«Черепашка»: лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и, подтягиваясь на руках.		скамейке произвольным способом вверх и под уклон, упражнение: «Черепашка»	процессу познания	двигательные действия из базовых видов спорта	роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	используют основные и дополнительные средства получения информации	ности, нравственно-волевых качеств
30.	Повторение упражнений в лазании по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон. Повторение упражнения: «Черепашка»		Умение выполнять лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон, упражнение: «Черепашка»	Умеют оценивать свою учебную деятельность	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Определяют цели УД; работают по составленному плану.	Воспитание активности, самостоятельности
31.	Лазанье по гимнастической стенке приставными шагами. Упражнение: «Корабль»: лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами. Упражнение: «Ура»: подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом.		Умение выполнять лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, упражнение: «Корабль», упражнение: «Ура»	Умеют применять правила делового сотрудничества	Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	Умеют при необходимости отстаивать точку зрения, аргументируя ее, подтверждая фактами	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда,

32.	Повторение упражнений в лазании по гимнастической стенке приставными шагами, повторение упражнений: «Корабль», «Ура».		Умение выполнять лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, упражнение: «Корабль», упражнение: «Ура»	Объясняют отличия в оценках одной и той же ситуации разными людьми	Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера	Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств её достижения	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда,
33.	Лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов). Упражнение: «Верблюд»: ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо).		Умение выполнять лазанье по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов); упражнение: «Верблюд»	Умеют применять правила делового сотрудничества	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Критично относятся к своему мнению	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	воспитание самостоятельности учащихся,
34.	<b>Упражнения в равновесии.</b> Упражнение: «Без страха»: а) ходьба по гимнастической скамейке с поворотами, с движениями рук; б) ходьба по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны.		Уметь выполнять упражнение: «Без страха»	Умеют оценивать свою учебную деятельность	Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной	Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного	Составляют план выполнения заданий совместно с учителем	формирование познавательной активности

					деятельности	сотрудниче ства в ходе индивидуальн ой и групповой работы		
35.	Повторение упражнений: «Без страха», упражнений в ходьбе по наклонной доске (или скамейке), расправив плечи, руки в стороны.		Уметь выполнять упражнение: «Без страха»	Выражают положительное отношение к процессу познания	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель- класс)	Определяют цели УД; работают по составленном у плану.	привитие интереса к самостоятель ным занятиям физкультуро й
36.	Упражнение: «Хромой заяц»: ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой - по полу. Ходьба: по канату; ходьба вдоль каната, руки в стороны; ходьба по канату боком приставными шагами, руки в стороны.		Уметь выполнять упражнение: «Хромой заяц», ходьбу по канату, ходьбу вдоль каната, руки в стороны; ходьбу по канату боком приставными шагами, руки в стороны.	Умеют применять правила делового сотрудничества	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Определяют цель учебной деятельности, осуществляю т поиск средств её достижения	Составляют план выполнения заданий совместно с учителем	воспитание чувства коллективизм а, взаимопомощ и,
37.	Повторение упражнения: «Хромой заяц», повторение упражнений в ходьбе по канату; ходьба вдоль каната, руки в стороны; ходьба		Уметь выполнять упражнение: «Хромой заяц», ходьбу по канату, ходьбу	Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности.	Самостоятельн о создают способы решения проблем	Умеют выполнять различные роли в группе,	Активно участвовать в деятельности, контролирова ть и	создание атмосферы сотрудниче ства учителя и учащихся

	по канату боком приставными шагами, руки в стороны.		вдоль каната, руки в стороны; ходьбу по канату боком приставными шагами, руки в стороны		творческого и поискового характера	сотрудничают в совместном решении задачи	оценивать свои действия и действия одноклассников	
38.	Упражнение: «Козлики»: в парах - ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, руки за голову. При встрече разойтись, удержавшись на скамейке.		Уметь выполнять упражнение: «Козлики»	Умеют оценивать свою учебную деятельность	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Умеют принимать точку зрения другого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе	Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности.	формирование познавательной активности развитие общественно – активной личности
	<b>Коррекционные подвижные игры</b>							
39.	Игра с бегом. «Мыши водят хоровод»		Знать и соблюдать правила игры	Проявляют познавательный интерес к изучению предмета	Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества.	воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда,
40.	Повторение игры: «Мыши водят хоровод»		Знать и соблюдать правила игры	Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают	Составляют план выполнения заданий совместно с учителем	увеличение степени дисциплинированности, организованности,



					спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	в совместном решении задачи		привитие навыков нравственного воспитания,
41.	Игра с бегом: «Снежинки и ветер»		Знать и соблюдать правила игры	Умеют применять правила делового сотрудничества	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда,
42.	Повторение игры: «Снежинки и ветер»		Знать и соблюдать правила игры	Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности.	Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера	Умеют при необходимости отстаивать точку зрения, аргументируя ее, подтверждая фактами	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	увеличение степени дисциплинированности, организованности, привитие навыков нравственного воспитания,
43.	Игра с бегом: «Медведь и пчёлы».		Знать и соблюдать правила игры	Умеют оценивать свою учебную деятельность	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Умеют критично относиться к своему мнению	Составляют план выполнения заданий совместно с учителем	Воспитание чувства товарищества, взаимовыручки
44.	Повторение игры: «Медведь и пчёлы».		Знать и соблюдать правила игры	Проявляют познавательный интерес к изучению	Использовать двигательные действия из базовых видов	Анализировать и объективно оценивать	Понимают причины неуспеха, выход из этой	воспитание чувства коллективизма,

				предмета	спорта в игровой и соревновательной деятельности	результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	ситуации	взаимопомощи
45.	Игра с прыжками: «Перепрыгни через ручеёк»		Знать и соблюдать правила игры	Объясняют отличия в оценках одной и той же ситуации разными людьми	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Определяют цели УД; работают по составленному плану.	развитие общественно – активной личности
46.	Повторение игры: «Перепрыгни через ручеёк»		Знать и соблюдать правила игры	Умеют применять правила делового сотрудничества	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы	Составляют план выполнения заданий совместно с учителем	формирование познавательной активности
47.	Игра с прыжками: «С кочки на кочку»		Знать и соблюдать правила игры	Проявляют познавательный интерес к	Технически правильно выполнять	Умеют критично относиться к	Определяют цели УД; работают по	воспитание чувства коллективизм

				изучению предмета	двигательные действия из базовых видов спорта	своему мнению	составленном у плану.	а, взаимопомощи
48.	Повторение игры: «С кочки на кочку»		Знать и соблюдать правила игры	Выражают положительное отношение к процессу познания	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества.	Воспитание активности, самостоятельности
49.	Игра с прыжками: «По дорожке на одной ножке»		Знать и соблюдать правила игры	Умеют применять правила делового сотрудничества	Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств её достижения	Определяют цели УД; работают по составленному плану.	Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
50.	Повторение игры: «По дорожке на одной ножке»		Знать и соблюдать правила игры	Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Критично относятся к своему мнению	Определяют цели УД; работают по составленному плану	воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда,
51.	Игра с мячом: «Брось дальше»		Знать и соблюдать правила игры	Умеют оценивать свою учебную	Обеспечивать защиту и	Умеют отстаивать	Работают по составленному	воспитание самостоятель

				деятельность	сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы	у плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	ности учащихся,
52.	Повторение игры: «Брось дальше»		Знать и соблюдать правила игры	Проявляют познавательный интерес к изучению предмета	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств её достижения	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	формирование познавательной активности
53.	Игра с мячом: «Попади в круг»		Знать и соблюдать правила игры	Формировать умения оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Развитие устной коммуникации в различных изменяющихся жизненных ситуациях.	Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности	создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся
54.	Повторение игры: «Попади в круг»		Знать и соблюдать правила игры	Формировать умения оценивать своё физическое состояние, величину	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов	Развитие устной коммуникации в различных изменяющихся жизненных	Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её	создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся

				физических нагрузок	спорта	ситуациях.	безопасности	
55.	Игра с мячом: «Мяч в кругу»		Знать и соблюдать правила игры	Объясняют отличия в оценках одной и той же ситуации разными людьми	Самостоятельн о создают способы решения проблем творческого и поискового характера	Анализируват ь и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Составляют план выполнения заданий совместно с учителем	развитие общественно – активной личности
56.	Повторение игры: «Мяч в кругу»		Знать и соблюдать правила игры	Выражают положительное отношение к процессу познания	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Активно участвовать в деятельности, контролирова ть и оценивать свои действия и действия одноклассник ов	формировани е познавательн ой активности
	<b>Физическая подготовка</b>							
57.	<b>Освоение предметных действий с мячом.</b> Упражнения с большими мячами: перекачивание мяча партнеру напротив в положении сидя; перекачивание мяча		Уметь выполнять упражнения с большими мячами	Умеют применять правила делового сотрудничества	Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательн	Умеют отстаивать точку зрения, аргументиров ать, формировать навыки	Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности.	создание атмосферы сотрудничест ва учителя и учащихся

	партнеру через ворота из набивных мячей, из положения сидя, присев, стоя. Катание мяча вдоль гимнастической скамейки.				ой деятельности	учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы		
58.	Повторение упражнений с большими мячами: перекачивание мяча партнеру напротив в положении сидя; перекачивание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, из положения сидя, присев, стоя, катание мяча вдоль гимнастической скамейки.		Уметь выполнять упражнения с большими мячами	Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности.	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы	Следование морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества.	Воспитание дисциплинированности и организованности
59.	Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками. Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол		Уметь выполнять подбрасывание мяча над собой и ловлю двумя руками, подбрасывание мяча над собой и ловлю после того, как он ударился об пол	Умеют оценивать свою учебную деятельность	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Определяют цели УД; работают по составленному плану.	Воспитание активности, самостоятельности
60.	Повторение упражнений в подбрасывании мяча над собой и ловля двумя руками, в		Уметь выполнять подбрасывание мяча над собой и	Проявляют познавательный интерес к	Технически правильно выполнять	Умеют выполнять различные	Определяют цели УД; работают по	Формирование интереса и потребности

	подбрасывании мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол		ловлю двумя руками, подбрасывание мяча над собой и ловлю после того, как он ударился об пол	изучению предмета	двигательные действия из базовых видов спорта	роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	составленном у плану	в занятиях физическими упражнениям и
61.	Бросок мяча в стену и ловля его. Бросок мяча в стену, ловля после отскока от пола. Бросок мяча в стену, ловля после хлопка в ладони.		Уметь выполнять бросок мяча в стену и ловлю его, бросок мяча в стену, ловлю после отскока от пола, бросок мяча в стену, ловлю после хлопка в ладони.	Объясняют отличия в оценках одной и той же ситуации разными людьми	Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера	Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств её достижения	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда,
62.	Повторение упражнений в бросках мяча в стену, ловли мяча; броска мяча в стену, ловли мяча после отскока от пола; броска мяча в стену, ловля его после хлопка в ладони.		Уметь выполнять бросок мяча в стену и ловлю его, бросок мяча в стену, ловлю после отскока от пола, бросок мяча в стену, ловлю после хлопка в ладони.	Умеют применять правила делового сотрудничества	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Критично относятся к своему мнению	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	воспитание самостоятельности учащихся,
63.	Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета).		Уметь выполнять перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и	Умеют оценивать свою учебную деятельность	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном	Определяют цели УД; работают по составленному плану.	Воспитание активности, самостоятельности

			ловлю двумя руками.		занятий физической культурой	решении задачи		
64.	Повторение упражнений в перебрасывании мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками		Уметь выполнять перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловлю двумя руками.	Проявляют познавательный интерес к изучению предмета	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Определяют цели УД; работают по составленному плану	Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
65.	Упражнения набивным мячом (1 и 2 кг).		Уметь выполнять упражнения с набивным мячом	Объясняют отличия в оценках одной и той же ситуации разными людьми	Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера	Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств её достижения	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда,
66.	Повторение упражнений с набивным мячом		Уметь выполнять упражнения с набивным мячом	Умеют применять правила делового сотрудничества	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Критично относятся к своему мнению	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	воспитание самостоятельности учащихся,

**7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса, осуществляемого по учебному предмету «Адаптивная физкультура».**



В образовательном учреждении имеется спортивный зал, соответствующее спортивное оборудование.

**Спортивный инвентарь для гимнастики:** обруч пластмассовый, палка гимнастическая, перекладина навесная тренировочная, скакалка гимнастическая, бревно гимнастическое, козёл гимнастический, стенка гимнастическая, канат.

**Спортивный инвентарь для легкой атлетики:** малые мячи для метания, эстафетные палочки, свисток судейский, секундомер.

**Спортивный инвентарь для настольного тенниса:** набор настольного тенниса, стол для настольного тенниса.

**Спортивный инвентарь для футбола:** ворота для мини – футбола, мяч футбольный.

**Спортивный инвентарь для баскетбола:** мяч баскетбольный, щит тренировочный с фермой, кольцом, сеткой.

**Спортивный инвентарь для волейбола:** мяч волейбольный, сетка волейбольная.

**Прочие:** маты гимнастические, лыжи, барьеры.

**Вспомогательное оборудование:** вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

#### **8. Учебно – методический комплекс по предмету.**

1. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья /Уткин В. Л. Бондин В. И. – М.: Физкультура и спорт, 1990г.
2. Гимнастика / Микулич П. В., Орлов Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1959г.
3. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях: проблемы и пути оптимизации. Сборник статей и документов. – М.: Глобус, 2004.
4. Как воспитывать здорового ребенка / Алямовская В.Г. – М.: Профиздат, 1983.
5. Книга о здоровом образе жизни / Куценко Г. И. – М.: Профиздат, 1987г.
6. Курпан, Ю. И. Физкультура, формирующая осанку / Ю. И. Курпан, Е. А. Талабум. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Меры безопасности на уроках физической культуры: (Все для учителя физической культуры): Учебно-методическое пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, П. А. Киселев, Г. Н. Попова. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003.
8. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2008.
9. Настольная книга для учителя физической культуры / Г. И. Погодаев. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
10. Популярная медицинская энциклопедия / Покровский В. И. –М: Медицина, 1991г.
11. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Борисова Е.Н. – М.: Глобус, 2009.
12. Фокин, Г. Ю. Уроки физкультуры в начальной школе: 1-4 классы: Пособие для учителей физкультуры / Г. Ю. Фокин. – М.: школьная пресса, 2003.

#### **9. Содержание мониторинга сформированности базовых учебных действий (знания, умения).**

**Мониторинг сформированности базовых учебных действий (знания, умения)** является составной частью общего мониторинга школы.

Система специального обучения детей в специальной (коррекционной) школе не предусматривает освоение ими цензового образования, сопоставимого по уровню с нормально развивающимися сверстниками. Для этой категории детей она ориентирована на подготовку ребенка к самостоятельной и, насколько возможно, независимой жизни. Приоритетом образования детей с ОВЗ является социальная и трудовая подготовка, осуществляемая по специальным программам и специальными методами обучения. Разработанных и общепринятых критериев оценки знаний, учащихся с различной степенью умственной отсталости нет.

### **МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА».**

**Предметные результаты** связаны с овладением обучающимися содержанием образовательной области – физической культуры и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в жизни. В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом

### **МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ 1дополнительного КЛАССА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА».**

**Таблица овладения обучающимися программой учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 1дополнительномБ классе**

№ п/п	Ф.И. обучающегося	КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ																					
		1		2		3		4		5		6		Баллы		В		С		Н		НФ	
		Ип	Пп	Ип	Пп	Ип	Пп	Ип	Пп	Ип	Пп	Ип	Пп	Ип	Пп	Ип	Пп	Ип	Пп	Ип	Пп	Ип	Пп

**Индикаторы:**

1. Умение ходить и бегать в колонне по одному
2. Умение прыгать на двух ногах на месте, спрыгивать с гимнастической скамейки.
3. Умение выполнять лазание по гимнастической скамейке вверх, вниз
4. Умение выполнять упражнения в равновесии
5. Умение выполнять перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы
6. Умение выполнять бег **на месте с высоким подниманием бедра.**

1б. – отсутствие сформированных критериев;  
2б. – слабо сформированные критерии;  
3б. – неустойчиво сформированные критерии;  
4б. – сформированные критерии;  
5б. – самостоятельно использует полученные знания, умения, навыки в жизни.

Высокий (В) – 24 – 30 баллов;  
Средний (С) – 18 – 23 баллов;  
Низкий (Н) – 12 – 17 баллов;  
Несформированный – 11 и ниже.

Всего человек в  
классе

# ВЫСОКИЙ

%

средний

%

НИЗКИЙ

%

несформированный

**%**

I полугодие

## II полугодие

Год