

Областное государственное казённое общеобразовательное учреждение
«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 23»

**Рабочая программа
по учебному предмету «Адаптивная физкультура»
(из образовательной области «Физическая культура»)
для обучающихся 4 Б класса
на 2023 – 2024 учебный год.**

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

Ответственный
за реализацию программы:
Статенина Т.Н.,
Учитель 1 Кк.

г. Ульяновск, 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» (из образовательной области «Физическая культура») для обучающихся 4 класса составлена с учётом особенностей познавательной деятельности обучающихся на основании нормативно-правовых документов:

- ✓ закон " об образовании в РФ» 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 N 1599 «Об утверждении федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 N 35850)
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 «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. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

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, повышения 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.

2. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и опосредственного 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.

3. 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 2 класса с умеренной умственной отсталостью. Учебным планом предусматривается следующее распределение нагрузки:

Класс	Количество часов	
	В неделю	В год
4	2 часа	68 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 движениях 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 врассыпную;
- 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 безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два; в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища и головы. Положение стоя, положение сидя, положение лежа. Поднимание рук вперед, в сторону, вверх, поднимание на носки, полуприседания и приседания, наклоны и повороты туловища, перекаты со спины на живот и обратно.

Игровые упражнения. «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие — большие», «Перекасти-поле», «Пузырек».

Упражнения на дыхание. Понятие о вдохе и выдохе с движением рук. «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».

Упражнения для кистей рук, плечевого пояса. Сгибать и разгибать пальцы, хлопать в ладоши перед собой на уровне груди, лица и над головой. Размахивание кистями рук в различных положениях. Сгибание и разгибание рук.

Игровые упражнения. «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».

Упражнения для формирования правильной осанки. Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног. Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Стоя у вертикальной стены, прижавшись затылком, спиной, ягодицами и пятками, поднимание и опускание рук в стороны, вверх, вперед; вверх — поочередно и одновременно обе руки. Поднимание согнутой в

колени ноги.

Игровые упражнения. «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».

Упражнения для укрепления мышц ног. Приседание на двух ногах; стоя на коленях, садиться на пятки и подниматься. В положении стоя сгибать ногу в коленном суставе. Из положения сидя шевелить пальцами ног; отведение и приведение стопы в сторону, поднятие и опускание стопы.

Игровые упражнения. «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-встанька», «Потопали ножками».

Упражнения с предметами (*мячи, кубики, кегли*). Катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы. Переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки. Отведение и приведение кисти с кеглями в руке. Поднятие рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.

Игровые упражнения. «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «Вырасти большим».

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой и по доске, положенной на пол. Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м) удобным для ребенка способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.

Равновесие. Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно и по размеченному коридору (ширина 40 см). Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол, и по гимнастической скамейке со страховкой.

Лёгкая атлетика.

Основы знаний. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях

Освоение навыков ходьбы. Ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с переменной ноги, по одному и врассыпную. Ходьба, обходя предметы.

Освоение навыков бега. Бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30 с. Перебежки по залу по одному, парами и группой.

Освоение навыков прыжков. На двух ногах, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх, спрыгивание на мат с гимнастической скамейки

Освоение предметных действий с мячом. 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; то же, но ловля после отскока от пола; то же, но ловля после хлопка в ладони. Перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками. Метание мяча в цель.

Подвижные игры.

Коррекционные игры: «Слушай сигнал», «У ребят порядок строгий».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «У медведя во бору», «Утятка», «Кто быстрее из круга?», «Поезд».

Игры с бегом и прыжками: «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошка и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два Мороза», «Салки в кругу».

6. Календарно – тематическое планирование

№	Тематика занятий	Кол-во часов	Планируемые результаты					
			Академические	Личностные	Базовые учебные действия			Воспитательная деятельность
					Познавательные	Коммуникативные	Регулятивные	
	ОСНОВЫ ЗНАНИЙ							
1.	Вводный урок. Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры	1	Знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями	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
2.	Построение по команде учителя в колонну: по одному, по два	1	Уметь выполнять построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два .	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.	Построение по команде учителя в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам	1	Уметь выполнять построение с помощью учителя в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам	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 дисциплинированности и организованности

4.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.	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 общеразвивающих упражнений без предметов	1	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов	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	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	Формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями
6.	Игровые упражнения: «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед»	1	Уметь выполнять игровые упражнения: «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед»	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.	Игровые упражнения: «Птица машет крыльями», «Маленькие — большие», «Перекасти-поле»,	1	Уметь выполнять игровые упражнения: «Птица машет крыльями», «Маленькие — большие», «Перекасти-поле»,	Объясняют отличия в оценках одной и той же ситуации разными людьми	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения	воспитание трудолюбия, старательности, заинтересованности в результате своего труда,

					игровой и соревновательной деятельности		информации	
8.	Повторение игровых упражнений: «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие — большие», «Перекасти-поле», «Пузырек».	1	Уметь выполнять игровые упражнения: «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие — большие», «Перекасти-поле», «Пузырек».	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,
9.	Самостоятельное выполнение упражнения на дыхание: «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».	1	Уметь выполнять упражнения на дыхание: «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».	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.	Повторение упражнений на дыхание	1	Уметь выполнять упражнения на дыхание: «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок».	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.	Упражнения для кистей рук, плечевого пояса.	1	Уметь выполнять упражнения для кистей рук, плечевого пояса.	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.	Повторение упражнений для кистей рук, плечевого пояса.	1	Уметь выполнять упражнения для кистей рук, плечевого пояса	Умеют применять правила делового сотрудничества	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Критично относятся к своему мнению	Понимают причины неуспеха, выход и этой ситуации	формирование познавательной активности
13.	Игровые упражнения: «Сильные пальчики», «Аплодисменты»	1	Уметь выполнять игровые упражнения: «Сильные пальчики», «Аплодисменты»	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.	Игровые упражнения: «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».	1	Уметь выполнять игровые упражнения: «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».	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 игровых упражнений: «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».	1	Уметь выполнять игровые упражнения: «Сильные пальчики», «Аплодисменты», «Точные ладошки», «Утята», «Плескание в воде».	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.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	Уметь выполнять упражнения для	Умеют оценивать свою учебную	Технически правильно	Умеют принимать точку	Определяют цели УД;	воспитание трудолюбия,

			формирования правильной осанки.	деятельность	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	зрения другого; умеют организовать учебное взаимодействие в коллективе	работают по составленному плану.	старательности, заинтересованности в результате своего труда,
17.	Совершенствование техники упражнений для формирования правильной осанки.	1	Уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки	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.	Закрепление техники упражнений для формирования правильной осанки.	1	Уметь выполнять упражнения для формирования правильной осанки	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.	Игровые упражнения: «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».	1	Уметь выполнять игровые упражнения: «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».	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,
20.	Повторение игровых упражнений: «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».	1	Уметь выполнять игровые упражнения: «Винтики», «Дровосеки», «Тик-так».	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.	Упражнения для укрепления мышц ног.	1	Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц ног	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.	Совершенствование техники упражнений для укрепления мышц ног.	1	Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц ног	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.	Закрепление техники упражнений для укрепления мышц ног.	1	Уметь выполнять упражнения для укрепления мышц ног	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	Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств её достижения	Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности.	создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся
24.	Игровые упражнения: «Нажми на педаль», «Сорви цветок»	1	Уметь выполнять игровые упражнения: «Нажми на педаль», «Сорви цветок»	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.	Игровые упражнения: «Ванька-встанька», «Потопали ножками».	1	Уметь выполнять игровые упражнения: «Ванька-встанька», «Потопали ножками».	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 игровых упражнений: «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-встанька», «Потопали ножками».	1	Уметь выполнять игровые упражнения: «Нажми на педаль», «Сорви цветок», «Ванька-встанька», «Потопали ножками».	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 одноклассников	формирование познавательной активности
27.	Упражнения с мячом: катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы.	1	Уметь выполнять упражнения с мячом: катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы	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 с мячом	1	Уметь выполнять упражнения с мячом: катание мяча двумя и одной рукой, друг другу, стоя и сидя. Бросание мяча руками снизу и из-за головы	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.	Упражнения с кубиками: переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки.	1	Уметь выполнять упражнения с кубиками: переноска кубика с места на место, передача кубика из рук в руки.	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	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения	Воспитание активности, самостоятельности, нравственно-волевых качеств

							информации	
30.	Упражнения с кеглями: отведение и приведение кисти с кеглями в руке. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.	1	Уметь выполнять упражнения с кеглями: отведение и приведение кисти с кеглями в руке, поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках.	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.	Игровые упражнения: «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик»	1	Уметь выполнять игровые упражнения: «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик»	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.	Игровые упражнения: «Сигнальщики», «Силичи», «Вырасти большим».	1	Уметь выполнять игровые упражнения: «Сигнальщики», «Силичи», «Вырасти большим».	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.	Повторение игровых упражнений: «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силичи», «Вырасти большим».	1	Уметь выполнять игровые упражнения: «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силичи», «Вырасти большим».	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	воспитание самостоятельности учащихся,

							информации	
34.	Ползание на четвереньках по прямой. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол.	1	Уметь выполнять ползание на четвереньках по прямой, ползание на четвереньках по доске, положенной на пол.	Умеют оценивать свою учебную деятельность	Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	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
35.	Подлезание под веревочку. Переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом.	1	Уметь выполнять подлезание под веревочку, переползание через гимнастическую скамейку, накрытую матом.	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 составленному плану.	привитие интереса к самостоятельным занятиям физкультурой
36.	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м) удобным способом. Передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.	1	Уметь выполнять лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м) удобным способом, передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки.	Умеют применять правила делового сотрудничества	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Определяют цель учебной деятельности, осуществляют поиск средств её достижения	Составляют план выполнения заданий совместно с учителем	воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи,
37.	Повторение упражнений в ползании и лазании	1	Уметь выполнять лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м) удобным способом, передвижение вправо и влево, стоя на рейке	Дают адекватную оценку результатам своей учебной деятельности.	Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера	Умеют выполнять различные роли в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	Активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников	создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся

			гимнастической стенки.					
38.	Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно. Ходьба по размеченному коридору (ширина 40 см).	1	Уметь выполнять ходьбу по залу с различными положениями рук произвольно, ходьбу по размеченному коридору (ширина 40 см).	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
39.	Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по доске, положенной на пол	1	Уметь выполнять ходьбу с перешагиванием через предметы, ходьбу по доске, положенной на пол	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.	Ходьба по гимнастической скамейке со страховкой.	1	Уметь выполнять ходьбу по гимнастической скамейке со страховкой	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,
41.	Повторение упражнений на формирование равновесия	1	Уметь выполнять упражнения на формирование равновесия	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.	Коррекционная игра: «Слушай сигнал»	1	Уметь соблюдать правила игр	Дают адекватную оценку результатам	Самостоятельно создают способы	Умеют при	Работают по составленному	увеличение степени

				своей учебной деятельности.	решения проблем творческого и поискового характера	необходимости отстаивать точку зрения, аргументируя ее, подтверждая фактами	плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	дисциплинированности, организованности, привитие навыков нравственного воспитания,
43.	Коррекционная игра: «У ребят порядок строгий».	1	Уметь соблюдать правила игр	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 коррекционных игр	1	Уметь соблюдать правила игр	Проявляют познавательный интерес к изучению предмета	Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Понимают причины неуспеха, выход из этой ситуации	воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи
45.	Игры с элементами ОРУ: «У медведя во бору», «Утята»	1	Уметь соблюдать правила игр	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.	Игры с элементами ОРУ: «Кто быстрее из круга?», «Поезд».	1	Уметь соблюдать правила игр	Умеют применять правила делового сотрудничества	Обеспечивать защиту и сохранность природы во время	Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать	Составляют план выполнения заданий совместно с	формирование познавательной активности

					активного отдыха и занятий физической культурой	, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы	учителем	
47.	Повторение игр с элементами ОРУ	1	Уметь соблюдать правила игр	Проявляют познавательный интерес к изучению предмета	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Умеют критично относиться к своему мнению	Определяют цели УД; работают по составленному плану.	воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи
48.	Игры с бегом и прыжками: «Вот так позы», «Затейливый заяц»,	1	Уметь соблюдать правила игр	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.	Игры с бегом и прыжками: «Кошка и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?»,	1	Знать и соблюдать правила игр	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.	Игры с бегом и прыжками: «Два Мороза», «Салки в кругу».	1	Знать и соблюдать правила игр	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.	Повторение игр с бегом и прыжками	1	Знать и соблюдать правила игр	Умеют оценивать свою учебную деятельность	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	Работают по составленному плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	воспитание самостоятельности учащихся,
52.	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях	1	Знать понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях	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.	Освоение навыков ходьбы: ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1	Уметь выполнять: ходьбу за учителем по одному, группой и всем классом, ходьбу парами по кругу, взявшись за руки.	Формировать умения оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Развитие устойчивой коммуникации в различных изменяющихся жизненных ситуациях.	Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности	создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся
54.	Освоение навыков ходьбы: Ходьба с переменной ноги, по одному и враспынную. Ходьба, обходя предметы.	1	Уметь выполнять ходьбу с переменной ноги, по одному и враспынную, ходьбу, обходя предметы.	Формировать умения оценивать своё физическое состояние, величину физических нагрузок	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	Развитие устойчивой коммуникации в различных изменяющихся жизненных ситуациях.	Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности	создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся
55.	Освоение навыков бега: бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в	1	Уметь выполнять бег по одному, группой и всем классом в	Объясняют отличия в оценках одной и той же ситуации разными	Самостоятельно создают способы решения проблем	Анализировать и объективно оценивать	Составляют план выполнения заданий	развитие общественно – активной

	медленном темпе до 30 с.		прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30 с.	людьми	творческого и поискового характера	результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	совместно с учителем	личности
56.	Перебежки по залу по одному, парами и группой.	1	Уметь выполнять перебежки по залу по одному, парами и группой.	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 одноклассников	формирование познавательной активности
57.	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1	Уметь выполнять прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	Умеют применять правила делового сотрудничества	Использовать двигательные действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности	Умеют отстаивать точку зрения, аргументировать, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы	Речевые действия как средства регуляции собственной деятельности.	создание атмосферы сотрудничества учителя и учащихся
58.	Выпрыгивание вверх, спрыгивание на мат с гимнастической скамейки.	1	Уметь выполнять выпрыгивание вверх, спрыгивание на мат с гимнастической скамейки.	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.	Повторение прыжковых упражнений	1	Уметь выполнять прыжковые упражнения	Умеют оценивать свою учебную деятельность	Обеспечивать защиту и сохранность	Умеют выполнять различные роли	Определяют цели УД; работают по	Воспитание активности, самостоятельности

					природы во время активного отдыха и занятий физической культурой	в группе, сотрудничают в совместном решении задачи	составленному плану.	ти
60.	Освоение предметных действий с мячом: Подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;	1	Уметь выполнять подбрасывание мяча над собой 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
61	Освоение предметных действий с мячом: Подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол	1	Уметь выполнять подбрасывание мяча над собой и ловлю после того, как он ударился об пол	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
62.	Бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола	1	Уметь выполнять бросок мяча в стену и ловлю его; то же, но ловлю после отскока от пола.	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,
63	Бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после хлопка в ладони.	1	Уметь выполнять бросок мяча в стену и ловлю его; то же, но 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,
64	Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя	1	Уметь выполнять перебрасывание мяча	Умеют применять правила делового	Технически правильно	Критично относятся к	Работают по составленному	воспитание самостоятельнос

	руками.		двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловлю двумя руками.	сотрудничества	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта	своему мнению	плану, используют основные и дополнительные средства получения информации	ти учащихся,
65	Метание мяча в цель.	1	Уметь выполнять метание мяча в цель.	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,
66	Метание мяча в цель	1	Уметь выполнять метание мяча в цель.	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,
67	Игровые упражнения с мячом. Эстафеты с мячом	1	Формировать умения в бросании, ловле, катании мяча.	Выражать положительное отношение к процессу познания.	Развивать мотивацию к обучению на основе игры.	Формировать навыки учебного сотрудничества	Уметь активно включаться в деятельность.	Формирование положительного отношения к физкультуре и спорту
68	Игровые упражнения с мячом. Эстафеты с мячом..	1	Формировать умения в бросании, ловле, катании мяча.	Выражать положительное отношение к процессу познания.	Развивать мотивацию к обучению на основе игры.	Формировать навыки учебного сотрудничества	Уметь активно включаться в деятельность.	Формирование положительного отношения к физкультуре и спорту

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 4 КЛАССА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА».

Таблица овладения обучающимися программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 4 Б 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 выполнять общеразвивающие упражнения без предметов.
2. Умение выполнять упражнения с предметами (*мячи, кубики, кегли*).
3. Умения выполнять ходьбу, обходя предметы.
4. Умение выполнять подлезание под веревочку.
5. Умение выполнять перебежки по залу по одному, парами и группой.
6. Умение подбрасывать мяч над собой и ловить двумя руками

Критерии:

- 1б. – отсутствие сформированных критериев;

