|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Р.З.Юсупова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н. Дейкова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. |

**Рабочая программа**

**по учебному предмету «Адаптивная физкультура»**

**для обучающихся 1 Б класса (Вариант 2)**

**на 2024 –2025 учебный год.**

Ответственный

за реализацию программы:

Карасева Н.С., тьютор,учитель

Рассмотрено на заседании

Педагогического совета

от 28.08.2024 г. протокол № 7

**Пояснительная записка.**

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

Основания разработки рабочей программы:

-Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г,№273-ФЗ

-Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014года №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с нарушениями интеллекта»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с нарушениями интеллекта»

-Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022г №1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушениями интеллекта»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024года №495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»

**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 умеренным нарушением интеллекта 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 нарушением интеллекта 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. Наращивание 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.

1. Наглядные методы даются с использованием непосредственного и о посредственного 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.

1. 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.

* 1. **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Данная программа предназначена для обучающихся 1 дополнительного класса с умеренным нарушением интеллекта. Учебным планом предусматривается следующее распределение нагрузки:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов** | |
|  | **В неделю** | **В год** |
| 1 | 2 часа | 66 ч |

* 1. **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 трудоѐмкий и длительный процесс, но он должен работать на каждом уроке и внеурочной деятельности. Главная проблема самих детей с нарушением интеллекта 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.

* 1. **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 получат 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 получат 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 получат 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 получат 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 переменой 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.

* 1. **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. Перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др. Перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°. Лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон. Упражнение: «Черепаха»: 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: «Верблюд»: ползание и лазанье по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо).

**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.

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

**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 кругу»

**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).

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Дата | Планируемые результаты | | | | | |
| Академические | Личностные | Базовые учебные действия | | | Воспитательная деятельность |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
|  | **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | 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 |
|  | **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | **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 |  | 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 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. | «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. |  | 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 мостик», «Длинные ноги», «Хлоп» |  | Уметь выполнять упражнения: «Узкий мостик», «Длинные ноги», «Хлоп» | 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. | «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. | **Освоение навыков бега**. Чередование ходьбы и бега. Бег «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. | 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. | 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 и 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 и 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. | **Освоение навыков прыжков.** 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, п  рыжки 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. | **Сюжетный урок.**  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, |
|  | **Оздоровительная и корригирующая гимнастика** |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | **Освоение навыков ползания.** 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 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. | Повторение упражнений в ползании по гимнастической скамейке, ползании по-медвежьи, ползании на животе. |  | Уметь выполнять ползание по гимнастической скамейке, ползание по-медвежьи.  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. | **Лазанье и перелазание** 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 коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки. | 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. | 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: «Черепаха»: лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и, подтягиваясь на руках. |  | Умение выполнять лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон, упражнение: «Черепаха» | 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 информации | Воспитание активности, самостоятельности, нравственно-волевых качеств |
| 30. | Повторение упражнений в лазании по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон. Повторение упражнения: «Черепаха» |  | Умение выполнять лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон, упражнение: «Черепаха» | 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. | **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. |  | Уметь выполнять упражнение: «Без страха» | 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. | 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 составленному плану. | привитие интереса к самостоятельным занятиям физкультурой |
| 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, осуществляют поиск средств  её достижения | Составляют план выполнения заданий совместно с учителем | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи, |
| 37. | Повторение упражнения: «Хромой заяц», повторение упражнений в ходьбе 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 | 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 |
| 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 |
|  | **Коррекционные подвижные игры** |  |  |  |  |  |  |  |
| 39. | Играс 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 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. | 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 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 и этой ситуации | воспитание чувства коллективизма, 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 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. | 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 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. | 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 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 |
| 55. | Игра с мячом: «Мяч в кругу» |  | Знать и соблюдать правила игры | Объясняют отличия  в оценках одной и той  же ситуации разными людьми | Самостоятельно создают способы решения проблем творческого и поискового характера | Анализировать 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, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников | формирование познавательной активности |
|  | **Физическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |
| 57. | **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. |  | Уметь выполнять упражнения с большими мячами | 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. | Повторение упражнений 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. |  | 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 подбрасывании 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 | 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. | 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 ловлю двумя руками. | 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 |
| 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, |

* 1. **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.

* 1. **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.
    1. **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 нарушение интеллекта нет.

**МОНИТОРИНГ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИМИСЯ**

**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА».**

**Предметные результаты**связаны с овладением обучающимисясодержанием 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 программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 1Б классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Ф.И.  обучающегося | КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | Баллы | | В | | С | | Н | | НФ | |  |
| Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп | Iп | IIп |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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.

Критерии:

1б. – отсутствие сформированных критериев;

2б. – слабо сформированные критерии;

3б. – неустойчиво сформированные критерии;

4б. – сформированные критерии;

5б. – самостоятельно использует полученные знания, умения, навыки в жизни.

Уровни оценивания:

Высокий (В) – 24 – 30 баллов;

Средний (С) – 18 – 23 баллов;

Низкий (Н) – 12 - 17 баллов;

Несформированный – 11 и ниже.

**2.Таблица овладения обучающимися программой по учебному предмету «Адаптивная физкультура» в 1Б классе.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Всего человек в классе | Результаты анализа освоения программы | | | | | | | |
| высокий | % | средний | % | низкий | % | несформированный | % |
| I полугодие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| II полугодие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Год |  |  |  |  |  |  |  |  |  |