аОбластное государственное казённое общеобразовательное учреждение

«Школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 23»

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО:  Заместитель директора по УВР: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р.З.Юсупова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г.  Рабочая программа  по учебному предмету «Адаптивная физкультура»  (из предметной области «Физическая культура»)  для обучающихся 3 класса с нарушением интеллекта (вариант 2)  на 2024 – 2025 учебный год | УТВЕРЖДАЮ:  Директор школы:  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.Н. Дейкова  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. |

Рассмотрено и одобрено

на заседании

Педагогического совета

от 28.08.2024 г.

Протокол № 7

Ответственный

за реализацию программы:

Лунина Н.В., учитель

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» составлена на основе следующих нормативных документов:

-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 ограниченными возможностями здоровья»

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

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

-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»

**Цели рабочей программы**.

1. Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
2. Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с нарушением интеллекта (2 вариант) целью занятий по адаптивной физкультуре определяет *повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни*.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;

2. Формирование туристических навыков, умения ходить на лыжах, играть в спортивные игры;

3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью рабочей программы по адаптивной физкультуре (2 вариант) для 3 классов является *оптимизация физического состояния и развития ребенка.*

Задачи:

1. *Образовательные*: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.

2.*Воспитательные*: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. *Коррекционно-компенсаторные*: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4.*Лечебно-оздоровительные и профилактические*: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. *Развивающие*: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

**1. Общая характеристика программы.**

Физическая подготовленность обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 2) значительно ниже обучающихся обычных классов коррекционной школы. В беге наблюдается слабая двигательная активность, неравномерное участие ног в толчке, чрезмерное отклонение туловища вперёд или назад с запрокидыванием или опусканием головы, недостаточная координация движений рук и ног. Очень плохо освоены прыжки. При выполнении упражнений с мячом, гимнастической палкой обнаруживается неумение взять правильно предмет, удержать его, неумение распределять силу, соразмерять действия и т.д. Учащиеся не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Движения детей описываемой категории характеризуются чрезвычайно низким уровнем произвольности. Походка их неустойчива, движения хаотичны, плохо скоординированы, слабо регулируются мышечные усилия. Грубые нарушения зрительно-моторной координации. Грубое недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук.

Наряду с этими особенностями, обусловленными состоянием психики, у данной категории обучающихся имеются нарушения в дыхательной системе, в ослаблении мышц, в отставании роста, нарушения в форме позвоночника и конечностей, характерны самые разнообразные нарушения моторики.

На уроках физкультуры у учащихся выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Они с трудом усваивают названия частей тела и движений, часто не могут представить движение по словесному объяснению и соотнести инструкцию с показом, медленно усваивают и быстро забывают предлагаемый материал. В связи с этим занятия носят характер повторения и закрепления в каждом последующем классе.

Занятия по физическому воспитанию 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.

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 состоит из следующих разделов:

гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Гимнастика» включает в себя специальные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития. Это различные построения, перестроения; упражнения на укрепление мышц кистей и пальцев, на формирование и коррекцию осанки, для укрепления голеностопных суставов и стоп, для укрепления мышц туловища; лазание, перелезание; упражнения с предметами; дыхательные упражнения.

Раздел «Лёгкая атлетика» состоит из различных видов ходьбы, бега, прыжков, метаний малого мяча, упражнений с большим мячом. В данном разделе проводится обучение элементам лёгкой атлетики, на основе развития у учащихся быстроты, гибкости, ловкости на доступном уровне, индивидуально для каждого ребёнка.

Раздел «Игры» состоит из подвижных игр большой, средней и малой подвижности. В занятия могут быть включены упражнения по переноске различных тяжестей, ритмические упражнения.

**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 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 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.

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.

Обучающимся с нарушением интеллекта оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре. Занятия проходят в живой, эмоциональной форме, с использованием подвижных игр, упражнения сопровождаются стишками, потешками, песнями.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Класс** | **Количество часов** | |
|  | **В неделю** | **В год** |
| 3 | 2 | 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 жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**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.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Академический компонент.**

**-** Знать правила поведения в физкультурном зале;

- Уметь планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

- Умение находить наиболее эффективные способы решения двигательной задачи здесь и сейчас;

**-** Уметь организовывать отдых с использованием средств физической культуры;

- Уметь выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- Сравнение физических упражнений по критериям эффективности для решения различных задач;

- Выполнять жизненно важные двигательные навыки;

- Организовывать со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- Проводить занятия физическими упражнениями с разной целевой направленностью;

- Объяснять технику выполнений двигательных действий, находить ошибки и исправлять их;

- 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 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**

**В процессе изучения программы, учащиеся овладеют базовыми учебными действиями.**

**Личностные:**

**-** положительно относиться к занятиям двигательной деятельностью;

- уметь использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей;

- достигать личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- развивать готовность к сотрудничеству;

- стремиться к физическому совершенству;

- проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями;

- формировать потребность к здоровому образу жизни;

- формировать выносливость и силу воли при выполнении физических упражнений;

- стремиться преодолевать себя;

- стремиться к физическому развитию.

**Познавательные базовые учебные действия:**

- уметь объяснять задания, выделять необходимую информацию;

- понимать причины успеха и неудачи;

- уметь работать по алгоритму;

- выбирать эффективные способы решения учебной задачи;

- уметь строить по росту, выполнять простые команды;

- уметь планировать спортивные занятия в режиме дня;

- уметь организовывать деятельность с учётом требований безопасности;

- уметь контролировать скорость и расстояние при беге;

- уметь бежать со средней скоростью и ускоряться;

- организовывать отдых, досуг в течение дня с использованием средств физической культуры;

- уметь выбирать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания;

- уметь отслеживать состояние своего здоровья.

**Коммуникативные базовые учебные действия:**

- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;

- уметь продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной двигательной деятельности;

- уметь учитывать позиции других участников двигательной деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- приобретать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми;

- уметь использовать речевые средства и средства информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

- уметь комментировать выполняемые упражнения;

- уметь полно и ясно выражать свои мысли;

- уметь правильно поставить вопрос;

- уметь дополнять ответы других, высказывать свои версии;

- сохранять доброжелательные отношения друг к другу, формировать навык учебного сотрудничества;

- уметь оценивать действия партнёра.

**Регулятивные базовые учебные действия:**

- уметь настраиваться на рабочую деятельность;

- уметь обсуждать проблемные вопросы, а затем сравнивать свой результат;

- различать допустимые и недопустимые формы поведения;

- бережно относиться к другим людям;

- бережно обращаться с инвентарём, соблюдать требования техники безопасности к месту проведения;

- технически правильно выполнять двигательные действия;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы;

- уметь через диалог разрешать конфликты;

- соотносить известное и неизвестное.

**Условия, обеспечивающие развитие БУД**

Формирование БУД в образовательном процессе определяется тремя следующими взаимодополняющими положениями:

       Формирование БУД как цель образовательного процесса определяет его содержание и организацию.

       Формирование БУД происходит в контексте усвоения разных предметных дисциплин.

       БУД, их свойства и качества определяют эффективность образовательного процесса, в частности усвоение знаний и умений, формирование образа мира и основных видов компетентности учащегося, в том числе социальной и личностной.

**Предметные результаты по физкультуре:**

**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 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», «Перекати-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 колене 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, поднимание 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. Поднимание 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 переменой 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», «Утята»,«Кто быстрее из круга?», «Поезд». **Игры с бегом и прыжки***:* «Вот так позы», «Затейливый заяц», «Кошка и мышки», «Рыболов», «Кто быстрее?», «Два Мороза», «Салки в кругу».

* 1. **Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика занятий | Дата | Планируемые результаты | | | | | |
| Академические | Личностные | Базовые учебные действия | | | Воспитательная деятельность |
| Познавательные | Коммуникативные | Регулятивные |
|  | **ОСНОВЫ ЗНАНИЙ** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями. |  | 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 |
|  | **Гимнастика.**  **Строевые упражнения.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Построение с помощью учителя в колонну: по одному, по два |  | 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 с помощью учителя в круг, в шеренгу; повороты по ориентирам |  | 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. |  | 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 |  | 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» |  | 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», «Перекати-поле», «Пузырек». |  | Уметь выполнять игровые упражнения: «Птица машет крыльями», «Маленькие — большие», «Перекати-поле», «Пузырек». | 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. | Повторение игровых упражнений: «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие — большие», «Перекати-поле», «Пузырек». |  | Уметь выполнять игровые упражнения: «Полет бабочки», «Веселые нотки», «Велосипед», «Птица машет крыльями», «Маленькие — большие», «Перекати-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. | Упражнения на дыхание: «Понюхать цветок», «Жук», «Паровоз», «Бычок». |  | 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 и этой ситуации | формирование познавательной активности |
| 10. | Повторение упражнений на дыхание |  | 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. |  | 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. |  | 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» |  | 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». |  | 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». |  | 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. |  | 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, |
| 17. | Совершенствование техники упражнений для формирования правильной осанки. |  | 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. |  | 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». |  | 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». |  | 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. |  | 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. |  | 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. |  | 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» |  | 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». |  | 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». |  | 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. |  | 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 |  | 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. |  | 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 информации | Воспитание активности, самостоятельности, нравственно-волевых качеств |
| 30. | Упражнения с кеглями: отведение и приведение кисти с кеглями в руке. Поднимание рук в стороны, вперед, вверх с кеглями в руках. |  | 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» |  | 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», «Силачи», «Вырасти большим». |  | Уметь выполнять игровые упражнения: «Сигнальщики», «Силачи», «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», «Силачи», «Вырасти большим». |  | Уметь выполнять игровые упражнения: «Прокати мяч», «Пирамида», «Построй домик», «Сигнальщики», «Силачи», «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 информации | воспитание самостоятельности учащихся, |
|  | **Ползание и лазание.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. | Ползание на четвереньках по прямой. Ползание на четвереньках по доске, положенной на пол. |  | 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. |  | 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. |  | 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 |  | Уметь выполнять лазание по гимнастической стенке вверх и вниз (высота 1 м) удобным способом, передвижение вправо и влево, стоя на рейке гимнастической стенки. | 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 |
|  | **Упражнения на формирование равновесия** |  |  |  |  |  |  |  |
| 38. | Ходьба по залу с различными положениями рук произвольно. Ходьба по размеченному коридору (ширина 40 см). |  | 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 |  | 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. |  | 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 |  | 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, |
|  | **Подвижные игры.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 42. | Коррекционная игра: «Слушай сигнал» |  | Уметь соблюдать правила игр | 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. | Коррекционная игра: «У ребят порядок строгий». |  | 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 |  | 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 и этой ситуации | воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи |
| 45. | Игры с элементами ОРУ: «У медведя во бору», «Утята» |  | 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». |  | Уметь соблюдать правила игр | 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. | Повторение игр с элементами ОРУ |  | 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», |  | 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?», |  | 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». |  | 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 |  | 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, |
|  | **Основы знаний.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 52. | Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях |  | 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 |
|  | **Лёгкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |
| 53. | Освоение навыков ходьбы: ходьба за учителем по одному, группой и всем классом. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. |  | 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 устной 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 переменой ноги, по одному и врассыпную. Ходьба, обходя предметы. |  | Уметь выполнять ходьбу с переменой ноги, по одному и врассыпную, ходьбу, обходя предметы. | 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. | Освоение навыков бега: бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30 с. |  | Уметь выполнять бег по одному, группой и всем классом в прямом направлении, бег по кругу, за учителем в медленном темпе до 30 с. | 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. | Перебежки по залу по одному, парами и группой. |  | 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. |  | 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. |  | 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 |  | Уметь выполнять прыжковые упражнения | 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. | 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 |  | 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. | Повторение упражнений в подбрасывании мячанад 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 | 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; то же, но ловля после хлопка в ладони. |  | Уметь выполнять бросок мяча в стену и ловлю его; то же, но ловлю после отскока от пола; 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, |
| 63 | Повторение техники броска мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; то же, но ловля после хлопка в ладони |  | Уметь выполнять бросок мяча в стену и ловлю его; то же, но ловлю после отскока от пола; 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, |
| 62. | Перебрасывание 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; 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, |
| 63 | 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; 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, |
| 64. | Метание мяча в цель. |  | 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, |
| 65. | Повторение техники метания мяча в цель |  | 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. | Бег с преодолением простейших препятствий |  | Выполнение ходьбы с изменением направлений по ориентирам и коман- дам учителя.  Выполнение бега с преодолением простейших препятствий.  Подвижная игра с метанием | 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.

**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 нарушением интеллекта 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 3 КЛАССА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА».**

**Таблица овладения обучающимися программы учебного предмета «Адаптивная физкультура» в 3Б 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 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;

2б. – слабо сформированные критерии;

3б. – неустойчиво сформированные критерии;

4б. – сформированные критерии;

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

Уровни оценивания:

ааВысокий (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 3Б классе.**

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