

Приложение к АООП образования обучающихся
с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
(Вариант 1)

Министерство образования Калининградской области
Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Школа-интернат №7 пос. Большое Исаково»

Рассмотрена и принята на заседании
Педагогического совета Организации
Протокол № 6 от 25.05.2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
ГБУ КО «Школа-интернат №7»
А.Ю. Быстрова
Приказ № 73 от 09.06.2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»

ПРЕДМЕТНАЯ ОБЛАСТЬ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОБРАЗОВАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)
(ВАРИАНТ 1)

4 класс

Срок освоения рабочей программы -1 учебный год

2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (Адаптированная физическая культура)» предметной области «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее – АООП) определяет содержание, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы «Физическая культура» 4 класса адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом МО РФ от 19.12.2014 г. №1599);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» от 24 ноября 2022 №1026;
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» от 11.02.2022 № 69;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав ГБУ КО «Школа-интернат №7»;
- Календарный учебный график ГБУ КО «Школа-интернат №7» и др.

Рабочая программа по учебному предмету образования «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 4класса составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) ГБУ КО «Школа-интернат №7». Настоящая программа составлена с учетом возрастных и психофизических особенностей развития учащихся с умственной отсталостью на основе личностно-ориентированного подхода, с учетом местных условий.

Предметная область "Физическая культура" призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального начала в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Физическая деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности.

Цели учебного предмета: обеспечение всестороннего развития школьников с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры. Коррекция физического и психофизического развития учащихся.

Образовательные задачи:

- формирование жизненно необходимых умений и навыков, обучение технике правильного выполнения физических упражнений;
- формирование двигательных навыков прикладного характера;
- формирование пространственной ориентации;
- обучение двигательным действиям с помощью знаковой системы (жестовой, символической, тактильно-двигательной);

Развивающие задачи:

- развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, точности движений, выносливости, координационных способностей, двигательной реакции), а также общей и мелкой моторики;
- развитие навыков ориентировки в схеме собственного тела: вверху, внизу, сзади, над, под, справа, слева, перед, около, вокруг и т.д.);
- развитие пространственно-временной дифференцировки
- развитие способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- развитие чувства темпа, ритма, движений;
- развитие зрительного восприятия и зрительно-моторной координации;
- развитие речи через движение;
- обогащение словарного запаса в процессе занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные задачи:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- профилактика возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников;
- исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями;
- обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях специально коррекционного учреждения.

Коррекционные задачи:

- коррекция психических нарушений;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
- коррекция согласованности движений;
- коррекция пространственной ориентировки в ходе занятий физическими упражнениями;
- коррекция общей и мелкой моторики;
- коррекция зрительно-моторной координации;
- коррекция поведения, эмоционально-волевой сферы средствами физических упражнений;
- коррекция зрительного, слухового, тактильного восприятия учебного материала в процессе занятий адаптивной физической культурой.

Воспитательные задачи:

- воспитание устойчивого интереса, мотивации к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание в детях чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях;
- преодоление страха пространства и высоты, скованности движений;
- формирование у учащихся осознанного отношения к двигательной активности.

Программа физической культуры рассчитана на 102 часов (34 учебные недели, 3 часа в неделю)

2. КРАТКАЯ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ОБУЧАЮЩИХСЯ.

В процессе обучения учитываются индивидуальные особенности и потенциальные возможности развития неоднородного состава группы обучающихся. Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации*.

Категория обучающихся с умственной отсталостью представляет собой неоднородную группу. В соответствии с международной классификацией умственной отсталости (МКБ-10) выделяют четыре степени умственной отсталости: легкую, умеренную, тяжелую, глубокую.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умствен-

ной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания детей с умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден. В свою очередь, это оказывает негативное влияние на овладение чтением, письмом и счетом в процессе школьного обучения.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной оказывается уже первая ступень познания – *ощущения и восприятие*. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью в окружающей среде. В процессе освоения отдельных учебных предметов это проявляется в замедленном темпе узнавания и понимания учебного материала, в частности смешении графически сходных букв, цифр, отдельных звуков или слов.

Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, восприятие умственно отсталых обучающихся оказывается значительно более сохранным, чем процесс *мышления*, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Названные логические операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

У этой категории обучающихся из всех видов мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое) в большей степени нарушено логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особые сложности возникают у обучающихся при понимании переносного смысла отдельных фраз или целых текстов. В целом мышление ребенка с умственной отсталостью характеризуется конкретностью, не критичностью, ригидностью (плохой переключаемостью с одного вида деятельности на другой). Обучающимся с легкой умственной отсталостью присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: как правило, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их *памяти*. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью также обладает целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений по-

лученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала.

Особенности нервной системы школьников с умственной отсталостью проявляются и в особенностях их *внимания*, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости. Однако, если задание посилено и интересно для обучающегося, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Под влиянием обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость несколько улучшаются, но при этом не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые *представления и воображение*. Представлениям детей с умственной отсталостью свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У обучающихся с умственной отсталостью отмечаются недостатки в развитии *речевой деятельности*, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Наблюдается системное недоразвитие речи (нарушение всех систем родного языка: лексики, грамматики и фонетики), возможно заикание (нарушение ритма и плавности речи, обусловленное судорожным состоянием мышц речевого аппарата). Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Следует отметить, что речь школьников с умственной отсталостью в должной мере не выполняет своей регулирующей функции, поскольку зачастую словесная инструкция оказывается непонятой, что приводит к неверному осмысливанию и выполнению задания. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Трудности звуко-буквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи обуславливают различные виды нарушений письменной речи. Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию.

Психологические особенности умственно отсталых школьников проявляются и в нарушении *эмоциональной сферы*. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхно-

стью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью оказывают отрицательное влияние на характер их *деятельности*, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий. Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целеполаганию, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

У обучающихся в зависимости от варианта их интеллектуального нарушения, определяются основные направления коррекционной работы для всех вариантов и индивидуально для каждого обучающегося.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей. Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика. У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий,

у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений. Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей-олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым:

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей: 1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия; 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

Нарушения основных движений: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

В процессе физического обучения учитываются индивидуальные особенности и потенциальные возможности развития неоднородного состава группы обучающихся в зависимости от варианта их интеллектуального нарушения, определяются основные направления коррекционной работы для всех вариантов и индивидуально для каждого обучающегося.

3. ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО КУРСА.

В основу разработки программы заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению АООП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-

практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых предметных областях;
- существенное повышение мотивации интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний,
- умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу рабочей программы АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) положены следующие принципы:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся воспитанников и др.);
- принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста;
- принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

4. ТЕХНОЛОГИИ, МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Технологии обучения:

- коррекционно-развивающего обучения;
- игровые педагогические технологии;
- технологии тренировочного процесса.

Средствами физического воспитания являются физические упражнения, физический труд, использование гигиенических факторов, оздоровительных сил природы.

Общие *методы*, совокупность которых характеризует любой вид физкультурной деятельности:

- методы формирования знаний;
- методы обучения двигательным действиям;
- методы развития физических способностей;
- методы воспитания личности;
- методы организации взаимодействия педагога и занимающихся;
- методы регулирования психического состояния детей.

В основе методов лежат закономерности обучения, возрастного развития, дидактические и специально-методические принципы, коррекционная направленность педагогического процесса.

Формы обучения:

– фронтальное и индивидуальное обучение.

Приемы коррекционной направленности:

- задания по степени по степени нарастающей трудности;
- дозированная поэтапная помощь педагога;
- перенос только что показанного способа обработки информации на своё индивидуальное задание, включение в урок специальных упражнений по коррекции высших психических функций;
- задание с опорой на несколько анализаторов;
- игровые соревновательные приемы, призы, поощрения, развернутая словесная оценка деятельности.

Типы уроков:

- УУНЗ - уроки усвоения новых знаний, на которых учащиеся знакомятся с новым материалом;
- УКЗНМ - уроки коррекции и закрепления нового материала (применение знаний в сходных ситуациях);
- УВПУ - уроки выработки практических умений (применение знаний в новых ситуациях);
- УПОСЗ - уроки повторения, обобщения, систематизации знаний (усвоение способов действий в комплексе);
- КУ - комбинированные уроки;
- УЭ – урок-экскурсия.

Вид (форма) контроля:

- УО - Устный опрос;
- ФО - Фронтальный опрос;
- СР - Самостоятельная работа;
- ИЗ - Индивидуальное задание;
- ПР - практическая работа;
- КР - Контрольная работа.

4. ФОРМИРОВАНИЕ БАЗОВЫХ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)

В основе формирования базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью лежит деятельностный подход к обучению, который позволяет реализовывать коррекционно-развивающий потенциал образования школьников с умственной отсталостью.

Современные подходы к повышению эффективности обучения предполагают формирование у школьника положительной мотивации к учению, умению учиться, получать и использовать знания в процессе жизни и деятельности. На протяжении всего обучения проводится целенаправленная работа по формированию учебной деятельности, в которой особое внимание уделяется развитию и коррекции мотивационного и операционного компонентов учебной деятельности, т.к. они во многом определяют уровень ее сформированности и успешность обучения школьника.

На уроках физической культуры формируются следующие *базовые учебные действия*:

Личностные учебные действия: положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;

Коммуникативные учебные действия: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс, использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем, слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту, сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми, договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

Регулятивные учебные действия: входить и выходить из учебного помещения со звонком, ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью, адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку), работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место, принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе, активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников, соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов, передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения)

Познавательные учебные действия: дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования: 1 этап – 4 класс.

Освоение обучающимися АООП, созданной на основе ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный.*

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по варианту 2 АООП.

Рабочая программа определяет промежуточные минимальный и достаточный уровни овладения предметными результатами.

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

знание основных строевых команд;
 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
 взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
 участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
 совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
 оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
 знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
 знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
 знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
 соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

Обучающие должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике;
- своё место в строю, что такое строй, как выполнять перестроения, как выполнять строевые команды
- правила техники безопасности на занятиях подвижными играми

Обучающиеся должны уметь:

- ходить в различном темпе и с различными положениями рук;
- бегать в медленном и быстром темпе;
- правильно приземляться при прыжках в длину с места;
- метать теннисный мяч на дальность;
- метать мяч в цель;
- строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному;
- пройти по гимнастической скамейке;
- подбрасывать и ловить мячи двумя руками;
- выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме по объяснению учителя;

- следить за правильной осанкой;
- быть внимательным, инициативным, выдержанным, последовательно выполнять движения в играх

Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов (сентябрь, май).

7. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения АООП призвана решить следующие задачи:

- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- ориентировать образовательный процесс на нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование базовых учебных действий;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП, позволяющий вести оценку предметных и личностных результатов; предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации;
- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их жизненной компетенции.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- 2) объективности оценки, раскрывающей динамику достижений и качественных изменений в психическом и социальном развитии обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Эти принципы отражают целостность системы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), представляют обобщенные характеристики оценки их учебных и личностных достижений.

В соответствии с требованиями ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оценке подлежат личностные и предметные результаты.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями может осуществляться на основе применения метода экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Состав экспертной группы определяется общеобразовательной организацией и включает педагогических и медицинских работников (учителей, воспитателей, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов, врача-психиатра, педиатра), которые хорошо знают ученика. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной).

Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц:

- 0 баллов — нет фиксируемой динамики;
- 1 балл — минимальная динамика;
- 2 балла — удовлетворительная динамика;
- 3 балла — значительная динамика.

Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции ребенка. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося (дневник наблюдений), что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Основной формой работы участников экспертной группы является психолого-медико-педагогический консилиум.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов должна базироваться 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 ученика и овладении им социальным опытом.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

- «удовлетворительно» (зачёт), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;
- «хорошо» — от 51% до 65% заданий.
- «очень хорошо» (отлично) свыше 65%.

Такой подход не исключает возможности использования традиционной системы отметок по 5-балльной шкале, однако требует уточнения и переосмысления их наполнения. В любом случае, при оценке итоговых предметных результатов следует из всего спектра оценок выбирать такие, которые стимулировали бы учебную и практическую деятельность обучающегося, оказывали бы положительное влияние на форми-

рование жизненных компетенций.

Текущий контроль проводится по итогам изучения тем, разделов программы по физической культуре (адаптивной физической культуре), учебным четвертям. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определены в тематическом планировании программы.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме итогового контроля 1 раз в год в качестве контроля освоения учебного предмета. В отношении обучающихся, осваивающих АООП индивидуально на дому, в очно-заочной форме промежуточная аттестация по физической культуре (адаптивной физической культуре) основывается на результатах текущего контроля успеваемости по предмету, при условии, что по физической культуре (адаптивной физической культуре) они имеют положительные результаты текущего контроля.

Уровень физической подготовленности учащихся 7 — 10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину места, см	7	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050

8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Из них			Итоговый контроль	Примечание
			Теория	Практическая работа	Экскурсии		
	Знания о физической культуре	1					
	Легкая атлетика	47	1	44	0	2	
	Гимнастика	24	1	23	0		
	Игры	30	1	30	0		
	ИТОГО	102	3	97	0	2	

9. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Теоретические сведения. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Названия снарядов и гимнастических элементов. О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм. Понятия о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней гимнастики, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования, закалывающих процедур, профилактике нарушений осанки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика

Практический материал.

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.

Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами.

Элементы акробатических упражнений. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Висы. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке.

Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см.

Опорные прыжки. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись.

Легкая атлетика

Ходьба. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы.

Понятие *низкий старт*. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м).

Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета* (круговая). Расстояние 5—15 м.

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом *перешагивание* (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка).

Метание. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.

Подвижные игры

«Музыкальные змейки», «Найди предмет».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры».

Игры с бегом и прыжками. «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч».

Игры зимой. «Снежком по мячу», «Крепость».

Пионербол. Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Подвижные игры с элементами спортивной игры баскетбол.

Правила игры в баскетбол, правила поведения учащихся при выполнении упражнений с мячом. Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди. Ловля мяча двумя руками. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу. Подвижные игры: «Мяч капитану», «Защита укреплений».

10. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела программы и тем урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения обучающимися учебного предмета, курса	Вид контроля.	Оборудование, дидактический материал, ТСО и ИТ
1	Ходьба и бег	1	КУ	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». «Встречная эстафета». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	УО	Секундомер
2	Спринтерский бег	1	КУ	Бег на скорость 30,60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ФО	Кубики, скакалки
3	Спринтерский бег	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Скакалки
4	Бег 30-60м	1	УВПУ	Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Обручи, мячи
5	Прыжки в длину с места	1	УУНЗ	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Пры-	Уметь: демонстрировать технику прыжка в длину с	ПР	Гимнастиче-

				жок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	места		ская скамейка, стенка
6	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега.	ПР	Кубики
7	Гладкий бег	1	УВПУ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И	Уметь: выполнять прыжок в длину с разбега.	ПР	Секундомер
8	Метание	1	КУ	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	ПР	Кубики, скакалки
9	Метание	1	КУ	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнооб-	Уметь метать из различных положений на даль-	ПР	Скакалки

				разные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»	ность и в цель		
10	Метание мяча на дальность	1	УВПУ	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь: демонстрировать технику в целом	УО	Обручи, мячи
11	Метание мяча на дальность	1	УВПУ	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь: демонстрировать технику в целом	ФО	Гимнастическая скамейка, стенка
12	Ходьба и бег Стартовый разгон	1	УУНЗ	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Кубики

				месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».			
13	Стартовый разгон	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Секундомер
14	Эстафеты.	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Кубики, скакалки
15	Развитие координационных способностей	1	КУ	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения, стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	ПР	Скакалки
16	Бег с преодолением препятствий	1	КУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. П/и	Уметь: демонстрировать физические кондиции	ПР	Обручи, мячи
17	Бег на выносливость	1	УВПУ	Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
18	Бег по пересечённой местности	1	УВПУ	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ПР	Кубики

19	Развитие выносливости	1	УУНЗ	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	УО	карточки
20	Развитие выносливости	1	УКЗНМ	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ФО	Секундомер
21	Развитие координационных способностей	1	УВПУ	Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ПР	Кубики, скакалки
22	Преодоление полосы препятствий	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров	Уметь: демонстрировать физические кондиции	ПР	Скакалки
23	Бег с преодолением препятствий	1	КУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. П/и	Уметь: демонстрировать физические кондиции	ПР	Обручи, мячи
24	Бег на выносливость	1	УВПУ	Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы»	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
25	Акробатика. Строевые упражнения	1	УВПУ	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Инструктаж по ТБ.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	ПР	Кубики
26	Строевые упражнения	1	УУНЗ	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и	ПР	Мягкий спортивный инвентарь

				по бревну большими шагами и выпадами	в комбинации		
27	Акробатика	1	УКЗНМ	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	ПР	карточки
28	Развитие координационных способностей	1	УВПУ	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Комплекс упражнения тонического стрейчинга. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. П/и.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	УО	Секундомер
29	Акробатика	1	КУ	ОРУ. Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	ФО	Кубики, скакалки
30	Висы.	1	КУ	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы- вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла. Девочки – упражнения на низкой перекладине:	Уметь выполнять висы и упоры	ПР	Скакалки

				смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Смешанные упоры на гимнастическом бревне, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.			
31	Развитие силовых качеств	1	УВПУ	ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	ПР	Обручи, мячи
32	Развитие координационных способностей	1	УВПУ	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
33	Висы и упоры	1	УУНЗ	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивание в висе. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств	Уметь выполнять висы и упоры	ПР	Кубики
34	Опорный прыжок	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		ПР	Мягкий спортивный инвентарь
35	Опорный прыжок	1	УВПУ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок – козел (конь) – высота 80 (90см) – вскок в упор присев и соскок взмахом рук; сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Пустое место».	Уметь выполнять опорный прыжок	ПР	Секундомер
36	Опорный пры-	1	КУ	ОРУ. Специальные беговые упражнения.	Уметь выполнять опорный	ПР	Кубики, ска-

	жок			Опорный прыжок – козел (конь) – высота 80 (90см) – вскок в упор присев и соскок взмахом рук; сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Пустое место».	прыжок		калки
37	Опорный прыжок	1	КУ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок – козел (конь) – высота 80 (90см) – вскок в упор присев и соскок взмахом рук; сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и «Пустое место».	Уметь выполнять опорный прыжок		Скакалки
38	Лазание перелазание	1	УВПУ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания из различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	УО	Обручи, мячи
39	Развитие координационных способностей	1	УВПУ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. На бревне ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок	ФО	Гимнастическая скамейка, стенка
40	Строевые упражнения	1	УУНЗ	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Уметь выполнять строевые команды,	ПР	Кубики

				Подвижные игры «запрещенное движение» полоса препятствий			
41	Развитие силовых качеств	1	УКЗНМ	ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	ПР	Мягкий спортивный инвентарь
42	Равновесие	1	УВПУ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. На бревне ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	Уметь: ходить по бревну	ПР	карточки
43	Равновесие	1	КУ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. На бревне ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	Уметь: ходить по бревну	ПР	Секундомер
44	Равновесие	1	КУ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. На бревне ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке	Уметь: ходить по бревну	ПР	Кубики, скакалки
45	Развитие силовых качеств	1	УВПУ	ОРУ с предметами. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь выполнять висы и упоры	ПР	Скакалки
46	Лазание и перелезание.».	1	УВПУ	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа,	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	ПР	Обручи, мячи

				подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».			
47	Лазание и перелезание.».	1	УУНЗ	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	УО	Гимнастическая скамейка, стенка
48	Развитие силовых способностей.	1	УКЗНМ	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	ФО	Кубики
49	Пионербол Стойки и передвижения повороты, остановки	1	УВПУ	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. Развитие координационных способностей. Правила игры, расстановка игроков на площадке.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча	ПР	Мягкий спортивный инвентарь
50	Пионербол Стойки и передвижения повороты, остановки	1	КУ	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. Развитие координационных способностей. Правила игры, расстановка игроков на площадке.	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча	ПР	Секундомер
51	Пионербол Стойки и передвижения повороты, оста-	1	КУ	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага	Уметь выполнять ловлю и передачу мяча	ПР	Кубики, скакалки

	новки			во время бега. Развитие координационных способностей. Правила игры, расстановка игроков на площадке.			
52	Ловля и передача мяча	1	УВПУ	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. Развитие координационных способностей. Ловля мяча над головой. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, передачи в процессе подвижных игр; играть в пионербол	ПР	Скакалки
53	Ловля и передача мяча	1	УВПУ	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. Развитие координационных способностей. Ловля мяча над головой. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, передачи в процессе подвижных игр; играть в пионербол	ПР	Обручи, мячи
54	Подачи мяча	1	УУНЗ	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Подача (одной) двумя руками с низу, боковая подача. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, передачи в процессе подвижных игр; играть в пионербол	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
55	Подачи мяча	1	УКЗНМ	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Подача (одной) двумя руками с низу, боковая подача. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу». Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, передачи в процессе подвижных игр; играть в пионербол	ПР	Кубики
56	Развитие координационных способностей	1	УВПУ	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча. Подачи мяча, розыгрыш на три пасса. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Игра в пионербол. Развитие координационных	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, передачи в процессе подвижных	УО	Мягкий спортивный инвентарь

				способностей	игр; играть в пионербол		
57	Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	КУ	Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Игра «Бросай и поймай».	Знать: правила работы с мячом. Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ФО	Секундомер
58	Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание.	1	КУ	ОРУ с мячом. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; повороты без мяча и с мячом, остановка двумя шагами и прыжком. Игра «Передача мячей в колоннах». Подтягивание из виса – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Кубики, скакалки
59	Ловля и передача мяча на месте.	1	УВПУ	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Скакалки
60	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	УВПУ	ОРУ. СУ. Ловля и передача мяча на месте и в движении с шагом двумя руками от груди, из – за головы, снизу. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Обручи, мячи
61	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача – учет	1	УУНЗ	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах со сменой мест. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Ловля и передача мяча на месте – на оценку. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
62	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	УКЗНМ	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передача мяча в парах. Игра « Гонка мяча по кругу». «Передал – садись». Развитие внима-	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Кубики

				ния.			
63	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	УВПУ	ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в низкой, средней и высокой стойке. Эстафеты с ведением мяча. Игра «Выбивной». Развитие выносливости.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Мягкий спортивный инвентарь
64	Ведение мяча в движении.	1	КУ	Эстафеты с мячом. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с заданиями. Игра «Выбивной». Развитие силовых качеств.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	
65	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение – учет	1	КУ	ОРУ. Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на оценку. Игра «Охотники и утки». Эстафеты с ведением мяча.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	УО	Секундомер
66	Бросок мяча на места.	1	УВПУ	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в парах от груди, из – за головы, одной от плеча, двумя снизу, двумя руками от пола. Игра «Охотники и утки».	Уметь: владеть ловлей и передачей мяча на месте.	ФО	Кубики, скакалки
67	Бросок мяча с шагом.	1	УВПУ	ОРУ в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в шаге с заданиями. Игра «Мяч в обруч».	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Скакалки
68	Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа	1	УУНЗ	ОРУ. Броски мяча в баскетбольный щит. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». Поднимание туловища из положения, лежа за 30 секунд – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Обручи, мячи
69	Бросок мяча в кольцо.	1	УКЗНМ	ОРУ. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координации движения.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
70	Бросок мяча в	1	УВПУ	ОРУ.. Повороты на месте с мячом в ру-	Уметь: владеть мячом в	ПР	Кубики

	кольцо.			ках. Игра «Не давай мяч водящему». Развитие координации движений.	процессе подвижных игр.		
71	Бросок мяча в кольцо	1	КУ	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передачи мяча. Бросок мяча в кольцо с 3 метров – на результат.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Мягкий спортивный инвентарь
72	Подвижные игры с мячом	1	КУ	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов.	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр, техникой ведения мяча.	ПР	Секундомер
73	Подвижные игры с мячом	1	УВПУ	ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол с применением всех изученных элементов .	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	ПР	Кубики, скакалки
74	Элементы баскетбола в эстафете. Бросок и ловля – тест.	1	УВПУ	Эстафеты. Передача мяча одной рукой от плеча.. Бросок (в верх) и ловля мяча (девочки – волейбольный, мальчики – баскетбольный) – на результат (I вариант).	Уметь: владеть мячом в процессе подвижных игр.	УО	Скакалки
75	Подвижные игры.	1	УУНЗ	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	Уметь: держать мяч и ловить мяч.	ФО	Обручи, мячи
76	Подвижные игры.	1	УКЗНМ	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.	Уметь: выполнять команды.	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
77	Развитие координационных способностей	1	УВПУ	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча. Подачи мяча, розыгрыш на три паса. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Игра в пионербол. Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, передачи в процессе подвижных игр; играть в пионербол	ПР	Кубики
78	Переменный бег	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору.		ПР	Мягкий спортивный инвентарь

				Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.			тарь
79	Развитие выносливости	1	КУ	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Секундомер
80	Развитие выносливости	1	УВПУ	Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ПР	Кубики, скакалки
81	Развитие выносливости	1	УВПУ	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Скакалки
82	Развитие координации движения	1	УУНЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Обручи, мячи
83	Переменный бег	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	УО	Гимнастическая скамейка, стенка
84	Гладкий бег	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ФО	Кубики
85	Развитие выносливости	1	КУ	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Мягкий спортивный инвентарь
86	Развитие выносливости	1	КУ	Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ПР	Секундомер

87	Ходьба и бег Стартовый разгон	1	УВПУ	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Кубики, скакалки
88	Высокий старт	1	УВПУ	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 м. с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 м. П/игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Скакалки
89	Эстафеты.	1	УУНЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Обручи, мячи
90	Гладкий бег	1	УКЗНМ	Специально- беговые упр. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
91	Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	УВПУ	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. П/и «Пустое место».	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	ПР	Кубики

92	Развитие прыгучести	1	КУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги).	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	УО	Мягкий спортивный инвентарь
93	Метание	1	КУ	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делай наоборот»	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	ФО	Секундомер
94	Метание мяча на дальность	1	УВПУ	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель	ПР	Кубики, скакалки
95	Бег по пересечённой местности	1	УВПУ	Равномерный бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Скакалки
96	Развитие координации движения	1	УУНЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Обручи, мячи

97	Переменный бег	1	УКЗНМ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Гимнастическая скамейка, стенка
98	Гладкий бег	1	УВПУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Кубики
99	Развитие выносливости	1	КУ	Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 80 м ходьба). Игра «На буксире». Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом.	ПР	Мягкий спортивный инвентарь
100	Развитие выносливости	1	УВПУ	Кросс 1 км по пересечённой местности. Игра «Охотники и зайцы».	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	ПР	Секундомер
101	Ходьба и бег Стартовый разгон	1	УВПУ	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	УО	Кубики, скакалки
102	Эстафеты.	1	НУ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 м.	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м.	ФО	Скакалки

Итого за период учебного года 102 часа.

11. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебник: Матвеев А.П., Физическая культура. Учебник, АО «Издательство «Просвещение», 2023, <https://catalog.prosv.ru/item/39132>

Методическая справочная литература

№	Название	Авторы	Издательство	Год
1.	Коррекционно развивающий урок	Калининградский обл. институт		2018
2.	Настольная книга учителя	Б.И.Мишин	Москва	2018
3.	Физкультура. в школе	Ю.А. Янсон	Феникс	2017
4.	Поурочные планы 6кл	Г.В.Бондаренкова,Н.И.Коваленко,А.Ю. Уточкин	Волгоград	2018
5.	Поурочные планы7 кл	Г.В. Бондаренкова,Н.И. Коваленко,А.Ю.	Волгоград	2016
6.	Поурочные планы 8 кл	В.И. Виненко	Волгоград	2016
7.	Поурочные разработки 5 9 кл	В.И.Ковалько	Москва	2015
8.	Мой друг физкультура 1 4 кл	В.и. Лях	Просвещение Владос	2017
9.	Физкультура 5,6,7 кл	М.Я. Виленского	Просвещение Владос	2017
10.	Физкультура 911 кл	И.М.Бутин,И. А. Бутина,Т. Н.Леонтьева	Просвещение Владос	2018
11.	Поурочные планы 2 кл	М.В.Видякин	Волгоград	2019
12.	Поурочные разработки 1 4 кл	В.И. Ковалько	Волгоград	2019
13.	Физкультура 4 кл 1 часть	М.В. Видякин	Волгоград	2015
14.	Физкультура 4 кл 2часть	М.В. Видякин	Волгоград	2015
15.	ОРУ для младших школьников	Л.А.Смирнова	Владос	2017

16.	Поурочные разработки игровой подход 1 класс	В.И. Ковалько		2019
17.	Методика физкультурных занятий в спец.мед. группе	М.А.Шуть Л.Н.Коданёва	Москва	2019
18.	Новые технологии физического воспитания школьников	И.В.Пронина В.Г.Чайцев	Москва	2019
19.	Физкультура для малышей	С.Я. Лайзане		2019
20.	Подвижные игры для детей ОВЗ	Л.В.Шапковой	Москва	2018

Дополнительная литература

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. - М.: Дрофа, 2018.
2. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячами. - М.: НЦ ЭНАС, 2018.
3. Кузнецов В.С., Физкультурно-оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2018.
4. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Программа физического воспитания учащихся, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: Просвещение, 2017.
5. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2017.
6. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2018.
7. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников. А.И. Мальцев – Ростов н/Д: Феникс, - 2015.
8. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры. Новые педагогические технологии./ Ю.А. Янсон - Ростов н/Д: Феникс, - 2015.
9. Журнал. Физическая культура в школе. – М: «Школа - Пресс 1»
10. Газета. Спорт в школе. – М: «Первое сентября».
11. Аксенова, О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под общ. ред. С. П. Евсеева СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. — СПб., 2018.
12. Баряева, Л. Б. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью / Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, А. Зарин, Н. Д. Соколова. — 2-е изд., перераб. и доп. — СПб. : КАРО, 2017.
13. Воспитание и обучение детей и подростков с тяжелыми и множественными нарушениями развития: [программ.-метод, материалы] / [И.М. Бгажнокова, М. Б. Ульянцева, С. В. Комарова и др.] ; под ред. И.М. Бгажноковой. — М. : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2017.

14. Горская, И. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта : учеб. пособие / И. Ю. Горская. — Омск : Сиб. ГАФК, 2014.
15. Дмитриев, А. А. Физическая культура в коррекционном образовании : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. — М.: Академия, 2018.
16. Евсеев, С. П. Примерная программа по адаптивной физической культуре для лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения (Раздел 1. Примерная программа по адаптивной физической культуре для детей в возрасте от 4 до 18 лет лиц, пребывающих в стационарных учреждениях социальной защиты населения) / С. П. Евсеев, А. И. Малышев. — СПб.:СПбНИИФК, 2017.
17. Жигорева, М. В. Дети с комплексными нарушениями в развитии: педагогическая помощь / М. В. Жигорева. — М. : Академия, 2016.
18. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М. : Спорт, 2017.
19. Мозговой, В. М. Создание здоровьесберегающего образовательного пространства в системе физического воспитания школьников с нарушением интеллекта / В. М. Мозговой // Коррекционно-развивающая работа с детьми в условиях полифункциональной интерактивной среды : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. Т. П. — М. : ГОУ ВПО МГЛУ, 2018. — С.81-85.
20. Вайзман, Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вай-зман. — М. : Аграф, 2017.
21. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития : учеб. пособие / Л. Н. Ростомашвили. — М. : Советский спорт, 2016.
22. Ростомашвили, Л. Н. Коррекция двигательной активности детей с множественными нарушениями средствами адаптивной физической культуры / Л. Н. Ростомашвили // Адаптация и интеграция в общество людей с проблемами интеллекта : материалы 7-й Всерос. науч.-практ. конф. Специальная Олимпиада России - 2006. — Самара, 2016. — С.91-100.
23. Страковская В. Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / В. Л. Страковская. — М.: Новая школа, 2018.
24. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. — М. : Спорт, 2015.
25. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. — М. : Спорт, 2017.
26. Шипицына, Л. М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе / Л.М. Шипицына. — СПб. : Дидактика-Плюс, 2017.
27. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова ; под ред. С. П. Евсеева. — М.: Спорт, 2014.
28. Шпитальная, О. А. Физическая рекреация младших школьников с проблемами интеллекта в условиях детского дома : автореф. дис.... канд. пед. наук / О. А. Шпитальная, — СПб., 2019.

Спортивный инвентарь

№	Наименование	Имеются в наличии
1	Мячи баскетбольные	15/ 7
2	Мячи волейбольные	5
3	Медбольные мячи	7/6
4	Гимнастические палки	12
5	Обручи	98
6	Гантели	5 комплектов
7	Скакалки	40
8	Барьеры	7/6
9	Палатки	7
10	Спальные мешки	20

