

Одобрено педагогическим советом
МБОУ СОШ №30 г. Пензы
«29» августа 2023 г., протокол № 14

УТВЕРЖДЕНО
приказом №160-од от 29.08.2023
Директор МБОУ СОШ № 30 г. Пензы
_____ А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Адаптивная физическая культура» 1 (дополнительный) класс

(ФГОС УО, 1 вариант)

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Требования к результатам освоения АООП Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) (далее – ФГОС УО (ИН)), Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФАООП УО), Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (далее – ФРП «Адаптивная физическая культура»), а также ориентирована на целевые приоритеты, построенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Цели рабочей программы по физической культуре

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

2 Общая характеристика предмета

Программа, реализующая ФГОС, основана на принципах реализации права детей с ограниченными возможностями здоровья на образование в соответствии с их способностями и возможностями в целях их социальной адаптации и интеграции в общество, определяет содержание и организацию образовательного процесса.

Образование детей с ограниченными возможностями здоровья предусматривает создание для них специальной коррекционно-развивающей образовательной среды, обеспечивающей адекватные условия и равные возможности для получения образования в пределах новых образовательных стандартов, лечение и оздоровление, воспитание, коррекцию нарушений развития, социальную адаптацию. Обучение детей с интеллектуальной недостаточностью подразумевает нецензовый уровень школьного образования, где академический компонент редуцируется до полезных ребенку элементов академических знаний, но при этом максимально расширяется область развития его жизненной компетенции за счет формирования доступных ребенку базовых навыков коммуникации, социально-бытовой адаптации, готовя его, насколько это возможно, к активной жизни в семье и социуме.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

3 Описание места учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МБОУ СОШ № 30 г. Пензы и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно - эпидемиологическими правилами и нормами.

Программа по физической культуре в 1 (дополнительном) классе рассчитана на 33 учебные недели (3 часа в неделю в соответствии с расписанием).

Количество часов физической культуры в год – 99ч.

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты.

Личностные результаты освоения АООП УО (вариант 1) образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП УО (вариант 1) относятся:

1. осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
2. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
3. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
6. владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
7. способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
8. принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
9. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
10. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
11. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
12. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
13. формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты.

Предметные результаты освоения АООП УО (вариант 1) образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП УО (вариант 1) определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью. 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) образовательная организация может

перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

Формируемые базовые учебные действия (БУД) при изучении предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные учебные действия обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель - ученик", "ученик - ученик", "ученик - класс", "учитель - класс");

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;

сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);

выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;

активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;

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.

Познавательные учебные действия представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:
выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
устанавливать видо-родовые отношения предметов;
делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
читать; писать; выполнять арифметические действия;
наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).
Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

К предметным результатам освоения относятся:

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
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;

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Критерии контроля и оценивания предметных результатов
в дополнительном 1 классе**

При оценке достижений, обучающихся в освоении содержания АООП необходимо ориентироваться на представленный во ФГОСе перечень планируемых результатов.

Обеспечение дифференцированной оценки достижений, обучающихся с умственной отсталостью имеет определяющее значение для оценки качества образования.

В соответствии с требованием ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты.

**5. Содержание программы по предмету «Адаптивная физическая культура»
в 1 (дополнительном) классе
Гимнастика**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) : основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание. Упражнения с предметами: большим мячом. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): на дыхание

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы Бег. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Бег на носках Бег на месте с высоким подниманием бедра Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Прыжки.Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч влево. Прыжки в длину с места

Лыжная и конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков Спуски. Повороты. Торможение

Игры

Теоретические сведения. Подвижные игры.Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Подвижные игры с прыжками. Подвижные игры с метанием и ловлей мяча Подвижные игры с метанием и ловлей мяча Элементарные игровые техникотактические взаимодействия.Игры с элементами общеразвивающих упражнений.Элементарные сведения по овладению игровыми умениями

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные виды учебной деятельности
Легкая атлетика			
1.	Теоретические сведения.	1 ч	элементарные понятия о ходьбе, по прямой линии, на носках, на внутреннем и внешнем своде стопы с сохранением правильной осанки.
2.	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	1 ч	элементарные понятия о ходьбе, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.
3.	Бег. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	1 ч	перебежки группой за учителем в заданном направлении.
4.	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1 ч	в колонну по одному; на носках, пятках, с ОРУ сохраняя правильную осанку.
5.	Бег. Бег на носках	1 ч	перебежки по одному, с сохранением правильной осанки.
6.	Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра	1 ч	перебежки группами и по одному, медленный с сохранением правильной осанки за учителем в заданном направлении.
7.	Прыжки.Прыжки на двух	1 ч	на двух ногах, одной ногой на месте

	ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево		и с продвижением вперед, вправо, влево, перешагивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.
8.	Прыжки. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1 ч	на двух ногах, одной ногой с продвижением вперед, перешагивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.
9.	Прыжки Прыжки в длину с места	1 ч	в длину с места толчком двух ног.
Игры			
10.	Теоретические сведения. Подвижные игры.	1 ч	«Вороны»
11.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры.	1 ч	«Невод»
12.	Правила игр. Подвижные игры.	1 ч	«Догони мяч»
13.	Подвижные игры с прыжками.	1 ч	«Петушьи бои»
14.	Подвижные игры с метанием и ловлей мяча	1 ч	«Кольцеброс»
15.	Подвижные игры с метанием и ловлей мяча	1 ч	«Эстафета с мячами»
16.	Правила игр. Подвижные игры	1 ч	«Охотники и утки»
17.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия Подвижные игры	1 ч	«Карлики и великаны»
18.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия Подвижные игры	1 ч	«Поймай комара»
19.	Подвижные игры	1 ч	«Челнок»
20.	Подвижные игры	1 ч	«Защита булав»
21.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1 ч	«Слушай сигнал»

	Подвижные игры		
22.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений Подвижные игры	1 ч	«Запомни порядок»
23.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры	1 ч	«Летает – не летает», «Вот так поза»
24.	Правила игр. Подвижные игры.	1 ч	«Мы солдаты»
Гимнастика			
25.	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста	1 ч	построение в шеренгу; выполнение команд : «Равняйся!», «Смирно!», «На месте шагом марш!», «Класс – стой!»; ходьба в колонне с левой ноги, расчет по порядку.
26.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) : основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1 ч	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, назад, перед грудью, за спину; взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо; наклоны туловища до касания руками пола, влево, вправо, со скольжением руками вдоль туловища; приседание на двух ногах у гимнастической стенки.
27.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) упражнения для расслабления мышц	1 ч	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, назад, перед грудью, за спину; взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо; наклоны туловища до касания руками пола, влево, вправо, со скольжением руками вдоль туловища; приседание на двух ногах у гимнастической стенки.
28.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): мышц шеи; укрепления мышц спины и живота	1 ч	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: руки к плечам, назад, перед грудью, за спину; взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо; наклоны туловища до касания руками пола, влево, вправо, со скольжением руками вдоль туловища; приседание на двух ногах у гимнастической стенки.

29.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног	1 ч	(гимнастическая палка): удержание различными способами при ходьбе, подбрасывание и ловля в горизонтальном положении; ОРУ из исходного положения гимнастическая палка внизу.
30.	Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание	1 ч	по наклонной гимнастической скамейке одноименными и разноименными способами, тоже по гимнастической стенке, упражнение на равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с предметом, с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см; стойка на одной ноге другая в сторону, вперед-назад с различным положением рук (3-4 сек).
31.	Упражнения с предметами: большим мячом	1 ч	передача в колонне большого мяча; переноска двух набивных мячей до 4 кг различными способами (катанием, на руках); гимнастических палок от 2 до 10 штук.
32.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): на дыхание	1 ч	. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п.: сидя, стоя, лежа. Глубокое дыхание, подражая учителю. Дыхание во время ходьбы с выговариванием звуков на вздохе: чу-чу-чу (паровоз), ш-ш-ш (вагоны), у-у-у (самолет), ж-ж-ж (жук).
33.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) : основные положения и движения рук, ног.	1 ч	Сидя на скамейке, сгибание и разгибание пальцев ног, стоп, круговые движения стопой, захватывание стопами мяча, кегли, мешочка с песком. Ходьба по канату, положенному на пол. Перекаты с носка на пятку.
34.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) : основные положения и движения рук, головы, туловища.	1 ч	лежа на животе с опорой на руки и без – разгибание головы (птички летят), поочередные и одновременные движения руками (пловцы), поочередное и одновременное поднятие ног. «Велосипедист». Лежа на животе на гимнастической скамейке, подтягивание со скольжением. Упор стоя у гимнастической стенки на расстоянии 60-70 см; сгибание и разгибание рук.

Игры			
35.	Теоретические сведения. Подвижные игры.	1 ч	«Удочка»
36.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры	1 ч	«Догони мяч»
37.	Правила игр. Подвижные игры.	1 ч	«Петушинные бои»
38.	Подвижные игры с метанием и ловлей мяча	1 ч	«Кольцеброс»
39.	Подвижные игры с метанием и ловлей мяча	1 ч	«Эстафета с мячами»
40.	Правила игр. Подвижные игры	1 ч	«Слушай сигнал»
41.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия Подвижные игры	1 ч	«Запомни порядок»
42.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия Подвижные игры	1 ч	«Летает – не летает»
43.	Подвижные игры	1 ч	«Вот так поза»
44.	Подвижные игры	1 ч	«Мы солдаты»
45.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений Подвижные игры	1 ч	«Прыгающие воробышки»
46.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры Подвижные игры	1 ч	«Кошка и мышка»
Лыжная и конькобежная подготовка			
47.	Теоретические сведения Одежда и обувь лыжника.	1 ч	Техника безопасности. Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.

48.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1 ч	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.
49.	Передвижение на лыжах.	1 ч	Выполнение ступающего шага
50.	Передвижение на лыжах	1 ч	Выполнение ступающего шага
51.	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	1 ч	Выполнение ступающего шага
52.	Передвижение на лыжах	1 ч	Выполнение ступающего шага
53.	Спуски. Виды подъемов и спусков	1 ч	Выполнение ступающего шага под небольшим уклоном
54.	Передвижение на лыжах	1 ч	Выполнение ступающего шага в подъем
55.	Передвижение на лыжах	1 ч	Прогулка с элементами обучения скользящему шагу
56.	Передвижение на лыжах: повороты	1 ч	Прогулка с разновидностью лыжного шага
57.	Передвижение на лыжах	1 ч	Выполнение скольжения
58.	Передвижение на лыжах	1 ч	Эстафета на лыжах.
59.	Передвижение на лыжах	1 ч	Эстафета на санках.
60.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1 ч	«До флажка», «Посадка картофеля»
61.	Передвижение на лыжах.	1 ч	«Тоннель», «Бег на одной лыже»
62.	Передвижение на лыжах	1 ч	«Порази цель», «Укрась снеговика»
63.	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	1 ч	«Построй пирамиду», «Зигзаг удачи»
64.	Передвижение на лыжах	1 ч	Игровые задания.
65.	Спуски. Виды подъемов и спусков	1 ч	«Слушай сигнал»
66.	Передвижение на лыжах	1 ч	«Запомни порядок»
67.	Передвижение на лыжах	1 ч	«Летает – не летает»
68.	Передвижение на лыжах: повороты	1 ч	«Вот так поза»
69.	Передвижение на лыжах торможение	1 ч	«Мы солдаты»
70.	Передвижение на лыжах торможение	1 ч	«Прыгающие воробышки»
Игры			
71.	Теоретические сведения. Подвижные игры.	1 ч	«Кошка и мышка»
72.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Подвижные игры.	1 ч	«Снежком по мячу»
73.	Правила игр. Подвижные игры.	1 ч	Лыжная эстафета
74.	Подвижные игры с прыжками.	1 ч	«Удочка»

75.	Подвижные игры с метанием и ловлей мяча	1 ч	«Слушай сигнал»
76.	Подвижные игры с метанием и ловлей мяча	1 ч	«Челнок»
77.	Правила игр. Подвижные игры	1 ч	«Кто быстрее» (челночный бег)
78.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия Подвижные игры	1 ч	«Кто дальше» (броски набивного мяча – вес 1 кг)
79.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия Подвижные игры	1 ч	«Запрещенное движение»
80.	Подвижные игры	1 ч	«Что пропало?»
81.	Подвижные игры	1 ч	«Съедобное – несъедобное»
82.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений Подвижные игры	1 ч	«Поймай комара»
83.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений Подвижные игры	1 ч	«Удочка»
84.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры	1 ч	«Невод»
85.	Правила игр. Подвижные игры.	1 ч	«Прятки»
86.	Правила игр. Подвижные игры.	1 ч	«Эстафета с мячами»
87.	Подвижные игры с метанием и ловлей мяча	1 ч	«Слушай сигнал»
88.	Подвижные игры с метанием и ловлей мяча	1 ч	«Запомни порядок»
89.	Правила игр. Подвижные игры	1 ч	«Летает – не летает»
90.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия Подвижные игры	1 ч	«Вот так поза»
91.	Элементарные игровые	1 ч	«Мы солдаты»

	техникотактические взаимодействия Подвижные игры		
92.	Подвижные игры	1 ч	«Эстафета с мячами»
93.	Подвижные игры	1 ч	«Челнок»
94.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений Подвижные игры	1 ч	«Прыгающие воробышки»
95.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры	1 ч	«Догони мяч»
96.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия Подвижные игры	1 ч	«Кошка и мышка»
97.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений Подвижные игры	1 ч	«Летает – не летает»
98.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры	1 ч	«Слушай сигнал»
99.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями Подвижные игры	1 ч	«Воробей»
	Итого	99 ч	

7. Описание материально- технического обеспечения образовательной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Начальная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с УО (ИН)	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, примерные рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Федеральная основная образовательная программа общего	Д	

	образования		
1.3	Физическая культура. Адаптированные рабочие программы	Д	
1.4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных организаций.</i>	К	Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд
	<i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</i> <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы</i>		
1.5	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.6	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
2.2	Плакаты методические	Д	Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
3	Экранно-звуковые пособия		
3.1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (на цифровых носителях)	Д	

3.2	Аудиозаписи	Д	Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
4	Технические средства обучения		
4.1	Телевизор с универсальной приставкой	Д	Не менее 72 см по диагонали
4.2	DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)	Д	
4.3	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	С возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей
4.4	Радиомикрофон (петличный)	Д	
4.5	Мегафон	Д	
4.6	Мультимедийный компьютер	Д	Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)
4.7	Сканер	Д	
4.8	Принтер лазерный	Д	
4.9	Копировальный аппарат	Д	Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения
4.10	Цифровая видеокамера	Д	
4.11	Цифровая фотокамера	Д	
4.12	Мультимедиапроектор	Д	
4.13	Экран (на штативе или навесной)	Д	Минимальные размеры 1,25 × 1,25
5	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
5.1	Стенка гимнастическая	Г	
5.2	Бревно гимнастическое напольное	Г	

5.3	Бревно гимнастическое высокое	Г	
5.4	Козёл гимнастический	Г	
5.5	Конь гимнастический	Г	
5.6	Перекладина гимнастическая	Г	
5.7	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
5.8	Мост гимнастический подкидной	Г	
5.9	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
5.10	Комплект навесного оборудования	Г	В комплект входят перекладина, бруссы, мишени для метания
5.11	Скамья атлетическая наклонная	Г	
5.12	Гантели наборные	Г	
5.13	Коврик гимнастический	К	
5.14	Акробатическая дорожка	Г	
5.15	Маты гимнастические	Г	
5.16	Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	Г	
5.17	Мяч малый (теннисный)	К	
5.18	Скакалка гимнастическая	К	
5.19	Палка гимнастическая	К	
5.20	Обруч гимнастический	К	
5.21	Коврики массажные	Г	
5.22	Секундомер настенный с защитной сеткой	Д	
5.23	Сетка для переноса малых мячей	Д	
<i>Лёгкая атлетика</i>			
5.24	Планка для прыжков в высоту	Д	
5.25	Стойка для прыжков в высоту	Д	
5.26	Флажки разметочные на опоре	Г	
5.27	Лента финишная	Д	
5.28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
5.29	Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	Д	
5.30	Номера нагрудные	Г	
<i>Подвижные и спортивные игры</i>			
5.31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
5.32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
5.33	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	

5.34	Сетка для переноса и хранения мячей	Д	
5.35	Жилетки игровые с номерами	Г	
5.36	Стойки волейбольные универсальные	Д	
5.37	Сетка волейбольная	Д	
5.38	Мячи волейбольные	Г	
5.39	Табло перекидное	Д	
5.40	Ворота для мини-футбола	Д	
5.41	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
5.42	Мячи футбольные	Г	
5.43	Номера нагрудные	Г	
5.44	Ворота для ручного мяча	Д	
5.45	Мячи для ручного мяча	Г	
5.46	Компрессор для накачивания мячей	Д	
<i>Туризм</i>			
5.47	Палатки туристские (двухместные)	Г	
5.48	Рюкзаки туристские	Г	
5.49	Комплект туристский бивуачный	Д	
<i>Измерительные приборы</i>			
5.50	Пульсометр	Г	
5.51	Шагомер электронный	Г	
5.52	Комплект динамометров ручных	Д	
5.53	Динамометр становой	Д	
5.54	Ступенька универсальная (для степ-теста)	Г	
5.55	Тонометр автоматический	Д	
5.56	Весы медицинские с ростомером	Д	
<i>Средства первой помощи</i>			
5.57	Аптечка медицинская	Д	
<i>Дополнительный инвентарь</i>			
5.58	Доска аудиторная с магнитной поверхностью	Д	Доска передвижная
6	Спортивные залы (кабинеты)		
6.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек
6.2	Спортивный зал гимнастический		

6.3	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
6.4	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды
6.5	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
7	Пришкольный стадион (площадка)		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	

**Контрольно-измерительные материалы по физической культуре
в 1 (дополнительном классе)**

Контрольно-измерительный материал по итогам 1 четверти

Практический материал. Построение и перестроение по инструкции учителя.

Контрольно-измерительный материал по итогам 2 четверти

Упражнения с предметами (мяч). Прыжки на большом мяче. Перекатывание мяча в паре друг другу.

Контрольно-измерительный материал по итогам 3 четверти

Прыжки в длину и в высоту с места, с продвижением вперед.

Контрольно-измерительный материал по итогам 4 четверти

Подвижные и коррекционные игры с использованием правил.