

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 класс

(ФГОС УО, 1 вариант)

1. Пояснительная записка

Рабочая программа образовательного предмета «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Требования к результатам освоения программ общего образования 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 учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Подвижные и спортивные 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. Место учебного предмета в учебном плане.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной общеобразовательной 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 классе рассчитана на 33 учебные недели (3 часа в неделю в соответствии с расписанием).

Количество часов физической культуры в год – 99 ч.

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;

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

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 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.

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.

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

Для оценки достижения возможных предметных результатов освоения АООП в ходе промежуточной аттестации возможно использование технологии тестовых или творческих заданий по учебному предмету (Приложение 1). Задания разрабатываются дифференцированно с учетом особых образовательных потребностей. Вариативность заданий заключается в варьировании сложности и объема стимульного материала, способа предъявления, объема помощи при выполнении задания.

В течение учебного года оценки учащимся не выставаются, система балльного (отметочного) оценивания исключается. Допускается словесная объяснительная

оценка. Результаты достижений производятся безотметочно.

В дополнительном 1 классе учителем используется качественная оценка, направленная на поощрение и стимулирование работы ученика. Оценивание достижений предметных результатов производится путем установления среднего арифметического из двух оценок - знаниевой (что знает) и практической (что умеет) составляющих. В спорных случаях приоритетной является оценка за практические учебные умения.

Формы контроля в 1 классе:

- устный опрос;
- письменный опрос (самостоятельные проверочные работы);
- практические работы;
- творческие работы;
- тесты.

В 1 классе не проводятся текущие контрольные работы

6. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Правила утренней гигиены и их значение для человека. Чистота одежды и обуви. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Упражнения с предметами набивными мячами. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) укрепления мышц туловища. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Построения и перестроения. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног. Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Бег. Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты». Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Ведение мяча. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Лыжная и конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты. Выполнение строевых команд: спуски, повороты, торможение. Скользящий шаг без палок, с палками. Виды подъемов и спусков. Передвижение на

лыжах. Выполнение строевых команд: спуски, повороты. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Правила поведения на уроках лыжной подготовки Предупреждение травм и обморожений

6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п\п	Тема.	Количес во часов	Хар-ка основных видов деятельности
Знания о физической культуре			
1.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	Соблюдение правила безопасного поведения на уроке, выполнения действия по образцу, выполнение комплекса утренней гимнастики
2.	Правила утренней гигиены и их значение для человека	1	Соблюдений правил аккуратного отношение к спортивной форме, гигиена человека во время и после занятий физической культуры
3.	Чистота одежды и обуви	1	
4.	Формирование понятий: опрятность, аккуратность.	1	
Легкая атлетика			
5.	Теоретические сведения Бег. Высокий старт	1	Бег с высокого старта. 30 м.
6.	Прыжки в длину с места. Игра «Космонавты».	1	Игра «Космонавты».
7.	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении	1	Игра «Пустое место»
8.	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки).	1	Челночный бег 3х5 м, 3х10 м
9.	Прыжки.Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Игра «Рыбаки и рыбки»
10.	Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.	1	Игра «Пустое место»
Игры			
11.	Теоретические сведения Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр	1	Игра «Пятнашки»
12.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками;	1	Эстафеты
13.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и	1	Повороты и ходьба

	командам педагогического работника.		
14.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками	1	Игра «лисы нора»
Легкая атлетика			
15.	Перебежки группами и по одному 15 - 20 м	1	Игра
16.	Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1	Подвижные игры
17.	Прием и передача мяча	1	Эстафета
18.	Произвольное метание малых и больших мячей в игре	1	Игра «Гонка мяча по кругу». Метание малого мяча из положения стоя.
19.	Ведение мяча.	1	Ведение мяча на месте и в движении
20.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	Эстафета
21.	Броски и ловля волейбольных мячей	1	Игра «Школа»
22.	Метание мяча с места в цель	1	Игра «Передал мяч, садись»
23.	Метание мячей с места в цель левой и правой руками	1	Ловля и передача мяча
24.	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы	1	Эстафеты с баскетбольным мячом
25.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой	1	Эстафета
26.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой	1	Игра «Передал мяч, садись»
27.	Метание мяча с места в цель	1	Игра «Гонка мяча по кругу»
28.	Броски и ловля волейбольных мячей	1	Соревнования
Гимнастика			
29.	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста.	1	Перестроения. Группировка Перестроение из одной колонны в две.
30.	Правила поведения на уроках гимнастики	1	Акробатика. Развитие координационных способностей.
31.	Понятия: колонна, шеренга, круг.	1	Выполнения строевых упражнений
32.	Понятия: колонна, шеренга, круг. Упражнения с	1	Выполнение строевых упражнений

	предметами набивными мячами		
33.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) укрепления мышц туловища	1	Игра «Третий лишний»
34.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	Игра «Рыбаки и рыбки»
35.	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	1	Игра «Палка под ногами»
36.	Построения и перестроения.	1	Выполнение беговых упражнений
37.	Построения и перестроения.	1	Выполнение строевых упражнений
38.	Гимнастика Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками.
39.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног	1	Выполнение строевых упражнений
40.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног	1	Игра «Рыбаки и рыбки»
41.	Построения и перестроения	1	Игра «У медведя во бору»
42.	Построения и перестроения	1	Выполнение строевых упражнений
43.	Построения и перестроения	1	Игра «Пустое место»
44.	Строевые упражнения. ОРУ с предметами.	1	Игра «Совушка». Подтягивание из виса лёжа.
45.	Упражнения на равновесие; лазанье и перелезание	1	Эстафета
46.	упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;	1	ОРУ со скакалкой. Игра «Пустое место»
47.	Построения и перестроения	1	Выполнение строевых упражнений. Смотр, повороты на месте. Равновесие. Ходьба по скамейке, через небольшие предметы, повороты на скамейке. Эстафета.

Лыжная и конькобежная подготовка			
48.	Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	1	Строевая подготовка
49.	Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах	1	Ступающий шаг с палками
50.	Передвижение на лыжах	1	Ступающий шаг с палками
51.	Передвижение на лыжах	1	Ступающий шаг без палок
52.	Передвижение на лыжах	1	Ступающий шаг без палок
53.	Передвижение на лыжах	1	Скользящий шаг без палок
54.	Спуски, повороты	1	Повороты на месте
55.	Спуски, повороты	1	Выполнение скользющего шага
56.	Выполнение строевых команд: спуски, повороты. торможение	1	Эстафеты
57.	Скользящий шаг без палок, с палками	1	Выполнение скользющего шага
58.	Виды подъемов и спусков	1	Эстафета
59.	Передвижение на лыжах	1	Выполнение скользющего шага
60.	Выполнение строевых команд: спуски, повороты	1	Выполнение спуска и подъема
61.	Передвижение на лыжах	1	Выполнение скользющего шага
62.	Выполнение строевых команд: спуски	1	Выполнение спуска
63.	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода	1	Игра «Вызов номеров»
64.	Передвижение на лыжах Передвижение на лыжах	1	Выполнение скользющего шага
65.	Выполнение строевых команд: спуски, повороты	1	Эстафета
66.	Выполнение строевых команд: спуски, повороты	1	Выполнение скользющего шага
67.	Выполнение строевых команд: спуски	1	Выполнение спуска
68.	Выполнение строевых команд: спуски	1	Выполнение скользющего шага
69.	Выполнение строевых команд: спуски, повороты. торможение	1	Выполнение скользющего шага
70.	Выполнение строевых команд: спуски, повороты. торможение	1	Выполнение спуска
71.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки Предупреждение травм и обморожений	1	Эстафета

72.	Передвижение на лыжах	1	Выполнение скользящего шага
73.	Выполнение строевых команд: спуски, повороты. торможение	1	Игра
74.	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок	1	Выполнение скользящего шага
Игры			
75.	Правила игр.	1	Игра «Третий лишний»
76.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	1	Эстафеты
77.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча)	1	Игра «Совушка»
78.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями передача, броски. удары по мячу	1	Игры
79.	Теоретические сведения Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр	1	Игры
80.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками;	1	Пионербол
81.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника.	1	Игра «Гонка мяча по кругу»
82.	Подвижные игры	1	Ведение мяча
83.	Прыжки с небольшого разбега в длину	1	Прыжки в длину и с места
84.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками	1	Игра «Школа»
85.	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1	Игра «Передал мяч, садись»
86.	Метанием и ловлей мяча	1	Игра «Гонка мяча по кругу»
87.	Подвижные игры	1	Веселые старты
Легкая атлетика			
88.	Перебежки группами и по одному 15 - 20 м	1	Игра «Вызов номеров»

89.	Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	1	Встречная эстафета
90.	Прием и передача мяча	1	Игра «У медведя во бору»
91.	Произвольное метание малых и больших мячей в игре	1	Игра «Мы весёлые ребята»
92.	Ведение мяча.	1	Игра «Мы весёлые ребята»
93.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств
94.	Броски и ловля волейбольных мячей	1	Бег с высокого старта
95.	Метание мяча с места в цель	1	Игра «У медведя во бору»
96.	Метание мячей с места в цель левой и правой руками	1	Игра «Пустое место»
97.	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы	1	Игра «поймай зайца»
98.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой	1	Соревнования
99.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой	1	Соревнования

7. Материально- техническое обеспечение образовательной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
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	Примерная основная образовательная программа общего образования	Д	

1.3	Физическая культура. Примерные 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, аудиовыходы/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.