

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» 2 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 ориентированной 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**

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. 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 во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели (3 часа в неделю в соответствии с расписанием).

Количество часов физической культуры в год – 102 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;

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;

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;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **Критерии контроля и оценивания предметных результатов**

### **во 2 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. 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.

Формы контроля во 2 классе:

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

Во 2 классе проводятся текущие контрольные работы.

### **Контрольно-измерительные материалы**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег на выносливость без учета времени (до 800м)						
Прыжок в длину с места, (см)	118 - 120	115-117	105-114	116-118	113- 115	95- 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с: высокого старта (с.)	6,2 - 6,0	6,7-6,3	7,2 - 7,0	6,3-6,1	6,9 - 6,5	7,2 - 7,0
Бег 60 м	10.0	10.8	12.0	10.3	11.0	12.7

## **6. Содержание учебного предмета**

### ***Знания о физической культуре***

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).

### ***Гимнастика***

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах Построения и перестроения. Упражнения с предметами. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) основные положения и движения рук; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног, формирования правильной осанки;

укрепления мышц туловища Упражнения с предметами :с гимнастическими палками. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения с предметами: лазанье и перелезание; переноска грузов и передача предметов; прыжки. Упражнения с предметами: флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом

### ***Легкая атлетика***

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями. Ходьба в чередовании с бегом. Высокий старт. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы Бег Перебежки группами и по одному 15 - 20 м Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание мяча с места в цель. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

### ***Лыжная и конькобежная подготовка***

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Спуски, повороты, торможение. Виды подъемов и спусков. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах Предупреждение травм и обморожений. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника.

### ***Игры***

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Практический материал. Подвижные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с элементами общеразвивающих упражнений метанием и ловлей мяча. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Игры с элементами общеразвивающих упражнений метанием и ловлей мяча. Игры с элементами общеразвивающих упражнений построениями и перестроениями. Повторный бег на скорость. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

## **6. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Хар-ка основных видов деятельности</b>
------------------	-------------	-----------------------------	---



Знания о физической культуре			
1.	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1	Построение в одну шеренгу
Легкая атлетика			
2.	Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях	1	Перестроение из одной шеренги в две
3.	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями	1	Чередование ходьбы и бега.
4.	Ходьба в чередовании с бегом	1	Игра «Мы весёлые ребята»
5.	Высокий старт	1	Бег с высокого старта. 30 м.
6.	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств
7.	Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.	1	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега
8.	Челночный бег.	1	Челночный бег 3х5 м, 3х10 м
9.	Прыжки в длину с места.	1	Игра «Рыбаки и рыбки»
10.	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп	1	Игра «Пустое место»
Игры			
11.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.	1	Игра «Пятнашки»
Легкая атлетика			
12.	Эстафеты беговые 15-20 м	1	Эстафеты
13.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника.	1	Повороты и ходьба
14.	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	1	Игра «лисы нора»
15.	Бег Перебежки группами и	1	Игра

	по одному 15 - 20 м		
<b>Игры</b>			
16.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	1	Подвижные игры
<b>Легкая атлетика</b>			
17.	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1	Эстафета
18.	Броски и ловля волейбольных мячей.	1	Игра «Гонка мяча по кругу»
19.	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	Ведение мяча
20.	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой	1	Эстафета
21.	Метание мяча с места в цель	1	Игра «Школа»
22.	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1	Игра «Передал мяч, садись»
23.	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя 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 мячей с места в цель левой и правой руками	1	Эстафета
26.	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1	Игра «Передал мяч, садись»
27.	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками	1	Игра «Гонка мяча по кругу»
28.	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	1	Соревнования
<b>Гимнастика</b>			
29.	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах	1	Перестроения
30.	Построения и	1	Основная стойка. Построение в колонну

	перестроения.		по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях
31.	Построения и перестроения	1	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.
32.	Упражнения с предметами Построения и перестроения	1	Выполнение строевых упражнений
33.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) основные положения и движения рук	1	Игра «Третий лишний»
34.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног	1	Игра «Рыбаки и рыбки»
35.	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками	1	Игра «Палка под ногами»
36.	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий	1	Выполнение беговых упражнений
37.	Упражнения с предметами Построения и перестроения	1	Игра «Совушка». Развитие координационных способностей
38.	Упражнения с предметами Построения и перестроения	1	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам
39.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	Выполнение строевых упражнений
40.	Упражнения с предметами упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Игра «Рыбаки и рыбки»
41.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): формирования правильной	1	Игра «У медведя во бору»

	осанки; укрепления мышц туловища.		
42.	Упражнения с предметами: лазанье и перелезание; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	1	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей
43.	Упражнения с предметами: лазанье и перелезание; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	1	Игра «Пустое место»
44.	Упражнения с предметами: лазанье и перелезание; переноска грузов и передача предметов; прыжки.	1	Игра «Совушка»
45.	Упражнения с предметами Построения и перестроения	1	Эстафета
46.	Упражнения с предметами: флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом	1	ОРУ со скакалкой
47.	Упражнения с предметами Построения и перестроения	1	Выполнение строевых упражнений
<b>Лыжная и конькобежная подготовка</b>			
48.	Теоретические сведения.	1	Строевая подготовка
49.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах	1	Ступающий шаг с палками
50.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1	Ступающий шаг с палками
51.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1	Ступающий шаг без палок
52.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1	Ступающий шаг без палок
53.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1	Скользкий шаг без палок
54.	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.	1	Повороты на месте

55.	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода	1	Выполнение скользящего шага
56.	Спуски, повороты, торможение.	1	Эстафеты
57.	Виды подъемов и спусков	1	Выполнение скользящего шага
58.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Эстафета
59.	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода	1	Выполнение скользящего шага
60.	Спуски, повороты, торможение.	1	Выполнение спуска и подъема
61.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1	Выполнение скользящего шага
62.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1	Выполнение спуска
63.	Спуски, повороты, торможение.	1	Игра «Вызов номеров»
64.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1	Выполнение скользящего шага
65.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1	Эстафета
66.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1	Выполнение скользящего шага
67.	Спуски, повороты, торможение.	1	Выполнение спуска
68.	Предупреждение травм и обморожений	1	Выполнение скользящего шага
69.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1	Выполнение скользящего шага
70.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки Спуски, повороты, торможение.	1	Выполнение спуска
71.	Спуски, повороты, торможение	1	Эстафета
72.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1	Выполнение скользящего шага
73.	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и	1	Игра

	обувь лыжника.		
74.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	1	Выполнение скользящего шага
<b>Игры</b>			
75.	Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр	1	Игра «Третий лишний»
76.	Практический материал. Подвижные игры	1	Эстафеты
77.	Подвижная игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
78.	Подвижная игры	1	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет»
79.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Игры
80.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений метанием и ловлей мяча	1	Пионербол
81.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений метанием и ловлей мяча	1	Игра «Гонка мяча по кругу»
82.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений метанием и ловлей мяча	1	Ведение мяча
83.	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч	1	Прыжки в длину и с места
84.	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	1	Игра «Школа»
85.	Метание теннисного мяча на дальность с места	1	Игра «Передал мяч, садись»
86.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений метанием и ловлей мяча	1	Игра «Гонка мяча по кругу»
87.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений метанием и ловлей мяча	1	Веселые старты
88.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений построениями и перестроениями	1	Игра «Вызов номеров»

89.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений построениями и перестроениями	1	Эстафета
90.	Повторный бег на скорость	1	Игра «У медведя во бору»
91.	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	Игра «Мы весёлые ребята»
92.	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	Игра «Мы весёлые ребята»
<b>Легкая атлетика</b>			
93.	Быстрый бег на скорость	1	Выполнение упражнений на развитие скоростно-силовых качеств
94.	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении..	1	Бег с высокого старта
95.	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки).	1	Игра «У медведя во бору»
96.	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад	1	Игра «Пустое место»
97.	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита	1	Игра «поймай зайца»
98.	Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги".	1	Соревнования
99.	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	1	Соревнования
100.	Прыжки с небольшого разбега в длину	1	Соревнования
101.	Прыжки с прямого разбега в длину	1	Соревнования

102.	Контрольный урок	1	Тест
------	------------------	---	------

## 7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>		
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 образования	Д	
1.3	Физическая культура. Федеральные 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»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные учебные пособия</b>		
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 коррегирующим упражнениям
2.3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения	Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>		
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
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>		
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 видео входы/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
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
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, брусья, 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
<b>6</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
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
<b>7</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
7.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
7.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
7.3	Сектор для прыжков в высоту	Д	

