

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» 3 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

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 в 3 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;

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

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, 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.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

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

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

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

Критерии контроля и оценивания предметных результатов **В 3 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.

Формы контроля в 3 классе:

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

В 3 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

5Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Значение физических упражнений для здоровья человека. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Предупреждение травм во время занятий.

Гимнастика

Теоретические сведения. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): укрепления мышц спины и живота; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Построения и перестроения. Упражнения с предметами: упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками. Упражнения с предметами: лазанье и перелезание. Упражнения с предметами: упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Упражнения с предметами: переноска грузов и передача предметов. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Высокий старт. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Быстрый бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.

Лыжная и конькобежная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Спуски, повороты, торможение. Передвижение на лыжах. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок. Практический материал. Приседания. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.

6 Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

№ п/п	Тема. Наименование	Количество часов	Характеристика основных видов деятельности
Знания о физической культуре			
1.	Значение физических упражнений для здоровья человека		Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми

2.	Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие		Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц
3.	Предупреждение травм во время занятий.		Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма
Легкая атлетика			
4.	Теоретические сведения. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	Построение в одну шеренгу
5.	Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1	Перестроение из одной шеренги в две
6.	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	1	Чередование ходьбы и бега.
7.	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1	Игра «Мы весёлые ребята»
8.	Чередование бега и ходьбы. Высокий старт	1	Бег с высокого старта. 30 м.
9.	Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	Игра «Космонавты».
10.	Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении	1	Игра «Пустое место»
11.	Быстрый бег на скорость	1	Челночный бег 3х5 м, 3х10 м
12.	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания	1	Игра «Рыбаки и рыбки»
13.	Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	1	Игра «Пустое место»
Игры			
14.	Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Игра «Пятнашки»
15.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.	1	Эстафеты Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
16.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника	1	Повороты и ходьба Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
17.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Игра «лисы нора»

18.	Элементарные игровые техники тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	1	Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр
19.	Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде»	1	Подвижные игры Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
20.	Коррекционные игры : сбросанием, ловлей, метанием мяча	1	Эстафета. Осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр
21.	Коррекционные игры : сбросанием, ловлей, метанием мяча	1	Игра «Гонка мяча по кругу» Излагать правила и условия проведения подвижных игр
22.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :сбросанием, ловлей, метанием мяча	1	Ведение мяча
23.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: сбросанием, ловлей, метанием мяча	1	Эстафета
24.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	1	Игра «Школа»
25.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом	1	Игра «Передал мяч, садись»
26.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Ловля и передача мяча
27.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Эстафеты с баскетбольным мячом
28.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Эстафета
29.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Игра «Передал мяч, садись»
30.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Игра «Гонка мяча по кругу»
31.	Игры с элементами	1	Соревнования

	общеразвивающих упражнений: с прыжками; лазанием		
Гимнастика			
32.	Теоретические сведения. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	1	Выполнение строевые команды Выполнение строевых команд «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроения
33.	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.	1	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений
34.	Упражнения без предметов(корректирующие и общеразвивающие упражнения): Формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.	1	Выполнения строевых упражнений Выполнение строевых команд «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».
35.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): Формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.	1	Выполнение строевых упражнений Перестроения
36.	Построения и перестроения	1	Выполнение строевых упражнений Перестроения Игра «Третий лишний»
37.	Упражнения с предметами: упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Игра «Рыбаки и рыбки»
38.	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками	1	Игра «Палка под ногами»
39.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): укрепления мышц спины и живота	1	Выполнение беговых упражнений
40.	Построения и перестроения	1	Выполнение строевых упражнений
41.	Упражнения с предметами: лазание и перелезание	1	Проявление качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
42.	Упражнения без предметов (корректирующие и	1	Выполнение строевых упражнений

	общеразвивающие упражнения): укрепления мышц спины и живота		
43.	Упражнения с предметами: упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Игра «Рыбаки и рыбки»
44.	Упражнения с предметами: упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	Игра «У медведя во бору»
45.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): Формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.	1	Выполнение строевых упражнений
46.	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами	1	Игра «Пустое место»
47.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики	1	Игра «Совушка»
48.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.	1	Эстафета
49.	Упражнения с предметами: переноска грузов и передача предметов	1	ОРУ со скакалкой
50.	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;	1	Выполнение строевых упражнений
Лыжная и конькобежная подготовка			
51.	Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.	1	Ознакомление с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения.

52.	Подготовка к занятиям на лыжах.	1	Ознакомление с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения.
53.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).
54.	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода	1	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).
55.	Виды подъемов и спусков	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника.
56.	Передвижение на лыжах.	1	Скользящий шаг без палок
57.	Передвижение на лыжах.	1	Повороты на месте
58.	Спуски, повороты, торможение.	1	Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками).
59.	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок;	1	Эстафеты
60.	Практический материал. приседания	1	Выполнение скользящего шага
61.	Практический материал. Выполнение строевых команд.	1	Эстафета
62.	Передвижение на лыжах.	1	Выполнение скользящего шага
63.	Спуски, повороты, торможение.	1	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.
64.	Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.	1	Ознакомление с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения.
65.	Подготовка к занятиям на лыжах.	1	Ознакомление с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения.
66.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).
67.	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода	1	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без

			палок).
68.	Виды подъемов и спусков	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника.
69.	Передвижение на лыжах.	1	Скользкий шаг без палок
70.	Передвижение на лыжах.	1	Повороты на месте
71.	Спуски, повороты, торможение.	1	Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками).
72.	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок;	1	Эстафеты
73.	Практический материал. приседания	1	Выполнение скользящего шага
74.	Практический материал. Выполнение строевых команд.	1	Эстафета
75.	Передвижение на лыжах.	1	Выполнение скользящего шага
76.	Спуски, повороты, торможение.	1	Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.
77.	Передвижение на лыжах.	1	Выполнение скользящего шага
Игры			
78.	Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	1	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Игра «Пятнашки»
79.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.	1	Эстафеты Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
80.	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника	1	Повороты и ходьба Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
81.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Игра «лисы нора»
82.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	1	Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр
83.	Подвижные игры: «Рыбаки и рыбки», «Зайцы в огороде»	1	Подвижные игры Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
84.	Коррекционные игры :	1	Эстафета. Осваивать двигательные

	сбросанием, ловлей, метанием мяча		действия составляющие содержание подвижных игр
85.	Коррекционные игры : сбросанием, ловлей, метанием мяча	1	Игра «Гонка мяча по кругу» Излагать правила и условия проведения подвижных игр
86.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :сбросанием, ловлей, метанием мяча	1	Ведение мяча
87.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: сбросанием, ловлей, метанием мяча	1	Эстафета
88.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	1	Игра «Школа»
89.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом	1	Игра «Передал мяч, садись»
90.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:метанием и ловлей мяча	1	Ловля и передача мяча
91.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:метанием и ловлей мяча	1	Эстафеты с баскетбольным мячом
92.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Эстафета
93.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:метанием и ловлей мяча	1	Игра «Передал мяч, садись»
94.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:метанием и ловлей мяча	1	Игра «Гонка мяча по кругу»
95.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: с прыжками; лазанием	1	Соревнования
96.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений :сбросанием, ловлей, метанием мяча	1	Ведение мяча
97.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: сбросанием, ловлей, метанием мяча	1	Эстафета
98.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:	1	Игра «Школа»

99.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом	1	Игра «Передал мяч, садись»
100.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Ловля и передача мяча
101.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Эстафеты с баскетбольным мячом
102.	Контрольный урок	1	Тест

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, 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, 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
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

1 четверть Контрольная работа

1. Назови основные части тела человека.

2. Напиши 3 зимних олимпийских видов спорта:

3. Вход в спортивный зал

а) разрешается в спортивной форме

б) разрешается только в присутствии преподавателя

в) разрешается в присутствии дежурного

4. Зачеркни лишнее

Баскетбольный мяч, кубики,
ракетка, ворота, секундомер.

5. Отгадай загадку:

« Чтобы бегать очень быстро,
Планку брать всё время «чисто»,
Мячик дальше всех метать,
И, конечно, первым стать,
Каждый день с друзьями он
Приходил на _____

6. Зачем нужно заниматься физкультурой?

а) Чтобы не болеть

б) Чтобы стать сильным и здоровым

в) Чтобы быстро бегать

2 четверть Контрольная работа

1. Что такое режим дня?

а) выполнение поручений учителя;

б) подготовка домашних заданий;

в) распределении основных дел в течение всего дня

; г) завтрак, обед и ужин каждый день в одно и то же время.

2. Назови 3 олимпийские спортивные игры с мячом:

3. Каких правил рекомендуют придерживаться в процессе занятий?

а) долго отдыхать после каждого упражнения

б) пополнять растроченные калории едой и напитками, во время бега разговаривать и мешать одноклассникам

в) выполнять все требования учителя, больше активно двигаться, сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу

4. Как правильно одеваться при занятиях физкультурой в помещении?

- а) куртка, шапка, брюки, сапоги;
- б) футболка, шорты, носки, спортивная обувь;
- в) туфли, свитер, юбка, колготки.

5. Отгадай загадку Щит с корзиной, мяч об пол ...

Мы играем в _____

6. Какая из перечисленной обуви не является спортивной?

Кеды, кроссовки, чешки, туфли, ботсы, сапоги, полуботы.

3 четверть Контрольная работа

1. Что поможет тебе правильно распределять время:

- а) Часы
- б) Режим дня
- в) Секундомер

2. Назови 3 известных тебе олимпийских видов спорта:

3. Вход в спортивный зал

- а) разрешается в спортивной форме
- б) разрешается только в присутствии преподавателя
- в) разрешается в присутствии дежурного

4. Отгадай загадку

« Я его кручу рукой,

И на шею и ногой,

И на талию кручу,

И ронять я не хочу _____

5. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- а) Чтобы не болеть
- б) Чтобы стать сильным и здоровым
- в) Чтобы быстро бегать

6. Выбери физические качества человека:

- а) Доброта, терпение, жадность
- б) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- в) Скромность, аккуратность, верность

4 четверть Контрольная работа

1. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе;
- б) совершенствовать силу воли;
- в) выступить на Олимпийских играх;
- г) ускорить полное пробуждение организма.

2. Напиши 3 известных тебе летних олимпийских видов спорта:

3. Как правильно одеваться при занятиях физкультурой на улице?

- а) шорты, футболка, носки, спортивная обувь;
- б) юбка, рубашка, босоножки;
- в) куртка, шапка, брюки, сапоги;

4. Отгадай загадку

«По полю команды гоняют мяч,

Вратарь на воротах попался ловкач.

Никак не дает он забить мячом гол.

На поле играют мальчишки в _____

5. Подвижные игры помогут тебе стать:

- а) Умным
- б) Сильным
- в) Ловким, метким, быстрым, выносливым

6. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией

Ловкость	Штангист
Быстрота	Гимнастка
Сила	Велосипедист
Гибкость	Пловец
Выносливость	Жонглёр