

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» 4 класс**

**(ФГОСУО,1вариант)**

## **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 4 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**

#### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**У детей имеющих подготовительную и специальную группу оценка производится по личному предыдущему результату при сравнении с настоящим.**

## **5 Содержание учебного предмета**

### **Гимнастика**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения); упражнения для расслабления мышц; мышц шеи. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

### **Легкая атлетика**

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Повторный бег на скорость. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом

"перешагивание".Броски и ловля волейбольных мячейМетание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

### ***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. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода Виды подъемов и спусков Предупреждение травм и обморожений. Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах Спуски, повороты, торможение.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### ***Игры***

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу. Практический материал. Подвижные игры: Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: бросанием, ловлей, метанием. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями.

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

<b>№ п\п</b>	<b>Тема.Наименование</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности</b>
<b>Легкая атлетика</b>			
1.	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	1	Правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге; бег с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодоление простейших препятствия.



2.	Правила поведения на уроках легкой атлетики.	1	Выявление характерных ошибок в технике беговых упражнений Описание техники беговых упражнений
3.	Ходьба в чередовании с бегом.	1	Освоение техники бега различными способами
4.	Ходьба с изменением скорости.	1	Освоение универсальных умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений
5.	Чередование бега и ходьбы. Высокий старт	1	Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений
<b>Игры</b>			
6.	Теоретические сведения	1	Освоение универсальных действий в самостоятельной организации и проведении подвижных игр
7.	Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	1	Освоение универсальными умениями управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
8.	Правила игр.	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
9.	Элементарные игровые техникотактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
10.	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу.	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
11.	Практический материал. Подвижные игры:	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Освоение двигательных действий составляющие содержание подвижных игр
12.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

13.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:прыжками	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
14.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
15.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
16.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
17.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Освоение универсальными умениями управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
18.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:бросанием, ловлей, метанием	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
19.	Практический материал. Подвижные игры:	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
20.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:игры с бегом	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
21.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
22.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
23.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
24.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Освоение двигательных действий составляющие содержание подвижных игр
<b>Гимнастика</b>			
25.	Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста.	1	Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
26.	Элементарные сведения о	1	Освоение универсальных умений по

	гимнастических снарядах и предметах		взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
27.	Правила поведения на уроках гимнастики	1	Выявление характерных ошибок при выполнении акробатических упражнений
28.	Понятия: колонна, шеренга, круг.	1	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений
29.	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии	1	Освоение техники акробатических упражнений и акробатических комбинаций
30.	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
31.	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
32.	Практический материал. Построения и перестроения.	1	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
33.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища	1	Умение выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации
34.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) ;упражнения для расслабления мышц; мышц шеи.	1	Освоение универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
35.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса	1	Освоение техники акробатических упражнений и акробатических комбинаций
36.	Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения) формирования правильной	1	Описывание техники разучиваемых акробатических упражнений

	осанки; укрепления мышц туловища.		
37.	Упражнения с предметами: с гимнастическими палками;	1	Умение лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке
38.	Упражнения с предметами: флажками; малыми обручами;	1	Проявление качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
39.	Упражнения с предметами: малыми мячами; большим мячом;	1	Выявление характерных ошибок при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
40.	Упражнения с предметами: набивными мячами (вес 2 кг);	1	Освоение универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности
41.	Упражнения с предметами: упражнения на равновесие; лазанье и перелезание;	1	Освоение техники гимнастических упражнений прикладной направленности
42.	Упражнения с предметами: упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;	1	Описывание техники гимнастических упражнений прикладной направленности
43.	Упражнения с предметами: переноска грузов и передача предметов; прыжки.	1	Проявление качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
<b>Лыжная и конькобежная подготовка</b>			
Лыжная подготовка			
44.	Теоретические сведения.	1	Ознакомление с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения.
45.	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.
46.	Подготовка к занятиям на лыжах.	1	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).
47.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).
48.	Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника.
49.	Одежда и обувь лыжника.	1	Скользящий шаг без палок
50.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	Повороты на месте
51.	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода	1	Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками).
52.	Виды подъемов и спусков	1	Эстафеты
53.	Предупреждение травм и обморожений.	1	Выполнение скользящего шага
54.	Практический материал. Выполнение строевых команд.	1	Эстафета
55.	Передвижение на лыжах	1	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).
56.	Передвижение на лыжах	1	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).
57.	Передвижение на лыжах	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника.
58.	Спуски, повороты, торможение.	1	Скользящий шаг без палок
59.	Спуски, повороты, торможение.	1	Повороты на месте
60.	Спуски, повороты, торможение.	1	Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками).
61.	Спуски, повороты, торможение.	1	Выполнение скользящего шага
Конькобежная подготовка			
62.	Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца.	1	Ознакомление с техникой безопасности на уроках по подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения.
63.	Подготовка к занятиям на	1	Ознакомление с техникой

	коньках.		конькобежной безопасности на уроках по конькобежной подготовке, обучение технике передвижения на коньках, обучение технике безопасного падения.
64.	Основные части конька	1	Ознакомление с видом и составных частей коньков
65.	Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.	1	Ознакомление с техникой конькобежной безопасности на уроках по конькобежной подготовке, обучение технике передвижения на коньках, обучение технике безопасного падения.
66.	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия;	1	Совершенствование техники передвижения на коньках, обучение технике посадки лыжника.
67.	Имитация правильного падения на коньках	1	Скользкий шаг
68.	Перенос тяжести с одной ноги на другую.	1	Повороты на месте
69.	Упражнения на льду: скольжение	1	Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага
70.	Упражнения на льду :торможение, повороты.	1	Эстафеты
<b>Игры</b>			
71.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками	1	Эстафета
72.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).
73.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).
74.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:бросанием, ловлей, метанием	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
75.	Практический материал. Подвижные игры:	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
76.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений:игры с бегом	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх

77.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками	1	Излагать правила и условия проведения подвижных игр Освоение двигательных действий составляющие содержание подвижных игр
78.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: лазанием	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
79.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками	1	Освоение универсальными умениями управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
80.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Принятие адекватных решений в условиях игровой деятельности
81.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: построениями и перестроениями	1	Моделирование техники выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач
82.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: прыжками	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх
83.	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: метанием и ловлей мяча	1	Умение играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
<b>Легкая атлетика</b>			
84.	Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1	Освоение технических действий из спортивных игр
85	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем	1	Освоение универсальными умениями управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
86	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
87	Ходьба с сохранением правильной осанки	1	Моделирование технических действия в игровой деятельности
88	Быстрый бег на скорость.	1	Освоение технических действий из спортивных игр
89	Медленный бег.	1	Освоение технических действий из спортивных игр
90	Повторный бег на скорость.	1	Описывание разучиваемых технических действий из спортивных игр

91	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра	1	Освоение технических действий из спортивных игр
92	Прыжки с прямого разбега в длину.	1	Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
93	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	1	Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
94	Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги".	1	Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
95	Прыжки в высоту способом "перешагивание".	1	Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
96	Броски и ловля волейбольных мячей	1	Умение владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
97	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену	1	Умение владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр
98	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	1	Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
99	Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги".	1	Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
10	Прыжки в высоту способом "перешагивание".	1	Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
101	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	1	Проявление качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений
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

			корректирующим 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 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
<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, 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
<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	

## Уровень физической подготовленности в 4 классе

Контрольные упражнения	Уровень выполнения					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 6 мин. без учета времени						
60 м	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	12-13
Прыжок в длину с места, см	150 - 160	131-149	120-130	140-150	123- 142	100-115
Бег 30 м с: высокого старта( с )	5.8 - 6,0	6,3-5.9	6.6 – 6.4	6,3-6,1	6,5- 6,9	6.8 – 6.6
Подтягивание в висе –кол. раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись кол.р.				18	15	10

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки. Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

**Значительные ошибки** - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

**У детей имеющих подготовительную и специальную группу оценка производится по личному предыдущему результату при сравнении с настоящим.**