


Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение муниципального образования город Ирбит  
«Основная общеобразовательная школа № 5»

**РАССМОТРЕНО**

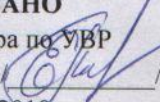
на заседании ШМО

Сайкова Е.Д. /  /

Протокол № 1 от «29» августа 2018г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

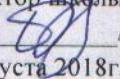
Пищало Е.В. /  /

«29» августа 2018г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы

Буньков Д.А. /  /

Приказ 50/1-од от «30» августа 2018г.

**Адаптированная рабочая программа учебного курса  
«Физическая культура»  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)**

**Учебники:**

---

Лях В.И Физическая культура.1 – 4 класс: учеб. для общеобразоват. организаций. 5-е изд. - М: Просвещение, 2018 г.

Ирбит

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Основное содержание учебного предмета.....	5
3. Планируемые результаты изучения учебного предмета.....	9
4. Тематическое планирование.....	10
5. Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению образовательной деятельности по предмету.....	20
Источники.....	26

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» для школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и требованиями АООП НОО обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), вариант 9.1.

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), **занимающихся инклюзивно** в основной общеобразовательной школе, разработана на основе рабочей программы основного общего образования по Физической культуре. Данная программа сохраняет основное содержание образования общеобразовательной школы по предмету, но отличается коррекционной направленностью обучения и планируемыми результатами освоения предметного содержания по Физической культуре. Это обусловлено особенностями усвоения учебного материала детьми, имеющими интеллектуальные нарушения и испытывающими стойкие трудности в обучении. При адаптации программы основное внимание обращено на овладение детьми практическими умениями и навыками, на уменьшение объема теоретических сведений, включение отдельных тем или целых разделов, материалов обзорного, ознакомительного характера.

В силу своих особенностей, данная категория детей испытывает трудности в усвоении учебного материала. Исходя из контингента обучающихся при организации образовательной деятельности используются коррекционно-развивающие технологии, разнообразные методы и приёмы педагогической поддержки, а именно, больший акцент делается на наглядных и практических методах обучения. А так же применяются индуктивные методы, репродуктивный метод, игровые методы, приемы опережающего обучения, приемы развития мыслительной активности, приемы выделения главного, прием комментирования и др.

В основу разработки программы по учебному предмету для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

**Дифференцированный подход** в реализации данной программы с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

**Деятельностный подход** основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовательной деятельности является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) реализация деятельностного подхода обеспечивает:

-придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

-прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их продвижения в изучаемых предметных областях;

-существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

-обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В курс учебного предмета в начальной школе МБОУ «Школа № 5» обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) положены следующие принципы:

-принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);

-принцип коррекционно-развивающей направленности образовательного процесса, обуславливающий развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

-принцип практической направленности, предполагающий установление тесных связей между изучаемым материалом и практической деятельностью обучающихся; формирование знаний и умений, имеющих первостепенное значение для решения практико-ориентированных задач;

-принцип воспитывающего обучения, направленный на формирование у обучающихся нравственных представлений (правильно/неправильно; хорошо/плохо и т. д.) и понятий, адекватных способов поведения в разных социальных средах;

-онтогенетический принцип;

-принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на всех этапах обучения: от младшего до старшего школьного возраста;

-принцип целостности содержания образования, обеспечивающий наличие внутренних взаимосвязей и взаимозависимостей между отдельными предметными областями и учебными предметами, входящими в их состав;

-принцип учета возрастных особенностей обучающихся, определяющий содержание предметных областей и результаты личностных достижений;

-принцип учета особенностей психического развития разных групп обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

-принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивающий возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

-принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что позволяет обеспечить готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

-принцип сотрудничества с семьей.

**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 учащихся 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 закалывание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка 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.

### **Место курса в учебном плане**

На изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе отводится 405 часа, их них в 1 классе 99 часа (3 час в неделю, 33 учебных недели), по 102 часа во 2, 3 и 4 классах (3 час в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).

## **2. Основное содержание учебного предмета**

*Для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) основное содержание в адаптированной рабочей программе по Физической культуре выделенное курсивом носит ознакомительный характер и не требует от ученика обязательного полного усвоения.*

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная 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.

## **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** *История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.*

**Физические упражнения.** *Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.*

*Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.*

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.*

*Акробатические комбинации. 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.*

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.*

*Гимнастическая комбинация из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.*

*Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.*

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

**Плавание.** Занятия по плаванию, в связи с отсутствием условий ограничиваются теоретическим материалом. Техника безопасности. Основные меры безопасности при купании в открытых водоемах. Подводящие упражнения. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брас.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными

*движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.*

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

#### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок на горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.



Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **3. Планируемые результаты**

Рабочая программа по учебной дисциплине «Физическая культура» обеспечиваются условия для достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) следующих *личностных и предметных* результатов.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

#### **Личностные результаты:**

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

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

ФГОС определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие

достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к продолжению образования по варианту программы.

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.

#### **4. Учебно-тематическое планирование учебного курса - 405 часа**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей обучающихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
1	2	3
<b>Знания о физической культуре (31ч)</b>		
<i><b>Физическая культура</b></i>		
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p> <p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Понятие о физической культуре.</p> <p>Основные способы передвижения человека.</p> <p>Профилактика травматизма</p>	<p><b>Определять</b> и кратко <b>характеризовать</b> физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Выявлять</b> различие в основных способах передвижения человека.</p> <p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p><b>Определять</b> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
<i><b>Из истории физической культуры</b></i>		
<p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью</p>	<p>Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.</p> <p>Особенности физкультуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.</p> <p>Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие в России в XVII-XIX вв.</p>	<p><b>Пересказывать</b> тексты по истории физической культуры.</p> <p><b>Понимать</b> и <b>раскрывать</b> связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
<i><b>Физические упражнения</b></i>		
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p> <p>Представление о физических качествах.</p>	<p><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).</p> <p><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.</p>

<p>развитием основных физических качеств.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений</p>	<p>Общее представление о физическом развитии.</p> <p>Общее представление о физической подготовке.</p> <p>Что такое физическая нагрузка.</p> <p>Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений</p>	<p><b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки.</p> <p><b>Выявлять</b> характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений</p>
<b>Способы физкультурной деятельности</b>		
<i>Самостоятельные занятия</i>		
<p>Составление режима дня.</p> <p>Выполнение простейших закаливающих процедур, оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки), комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств</p>	<p>Режим дня и его планирование.</p> <p>Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.</p> <p>Физкультминутки, правила их составления и выполнения.</p> <p>Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.</p> <p>Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p><b>Составлять</b> индивидуальный режим дня.</p> <p><b>Отбирать и составлять</b> комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p><b>Оценивать</b> свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур.</p> <p><b>Составлять</b> комплексы упражнений для формирования правильной осанки.</p> <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p>
<i>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью</i>		
<p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p>	<p>Измерение показателей физического развития.</p> <p>Измерение показателей развития физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений</p>	<p><b>Измерять</b> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями.</p> <p><b>Измерять</b> показатели развития физических качеств.</p> <p><b>Измерять</b> частоту сердечных сокращений</p>
<i>Самостоятельные игры и развлечения</i>		
<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>Игры и развлечения в летнее</p>	<p><b>Общаться и взаимодействовать</b> в игровой деятельности.</p> <p><b>Организовывать и проводить</b> подвижные игры с элементами</p>

	<p>время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p> <p>Народные подвижные игры</p>	соревновательной деятельности
<b>Физическое совершенствование</b>		
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i>		
<p>Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов; с предметами.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».</p>	<p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Профилактика утомления</p>	<p><b>Выполнять</b></p> <p>комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»)</p> <p><b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>		
<p><b>Организуящие команды и приемы.</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например:</p> <p>1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p>	<p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Акробатика.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p><b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p><b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических</p>

<p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</i></p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p>	<p>Снарядная гимнастика.</p>	<p>упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Выявлять и характеризовать</b> ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>
--	------------------------------	---

<p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке</p>	<p>Прикладная гимнастика</p>	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<p><b>Легкая атлетика</b></p>		
<p><b>Беговые упражнения:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Прыжковые упражнения:</b> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p>	<p>Беговая подготовка.</p> <p>Прыжковая подготовка.</p>	<p><b>Описывать</b> технику беговых упражнений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p>

<p><b>Броски:</b> большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Метание:</b> малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Броски большого мяча.</p> <p>Метание малого мяча</p>	<p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p><b>Описывать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
<p><b>Лыжные гонки (48ч)</b></p>		
<p><b>Передвижение на лыжах разными способами.</b></p>	<p>Лыжная подготовка.</p>	<p><b>Моделировать</b> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в</p>



<p><b><i>Повороты; спуски; подъемы; торможения</i></b></p>	<p>Технические действия на лыжах</p>	<p>технике выполнения лыжных ходов.</p> <p><b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p><b>Применять</b> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> <p><b>Объяснять</b> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Осваивать</b> технику поворотов, спусков и подъемов.</p> <p><b>Проявлять</b> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры (138ч)</b></p>		
<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p>	<p>Подвижные игры.</p> <p>Спортивные игры.</p>	<p><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных</p>

<p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b> из базовых видов спорта</p>	<p>Общефизическая подготовка</p>	<p>игр.</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Выявлять</b> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p><b>Осваивать</b> умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p><b>Развивать</b> физические качества</p>
<p><b>Плавание (4ч)</b></p>		
<p>Сведения о значении занятий плаванием для здоровья. Способы плавания и их особенности. Сведения о личной гигиене и санитарии;</p> <p>Правила поведения в бассейне (в душе, раздевалке, на воде).</p> <p>Правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по-осеннему, весеннему льду.</p> <p>Подводящие упражнения : вхождения в воду; упражнения для освоения способов плавания(кроль, брас, баттерфляй )</p> <p>Оказание помощи тонущему и способы его транспортировки</p>	<p>Плавание</p>	<p><b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма в воде.</p> <p><b>Описывать</b> технику подводящих упражнений.</p> <p><b>Знать и применять</b> правила личной гигиены и санитарии, а также правила безопасности в бассейне и в повседневной жизни.</p> <p><b>Применять</b> и пропагандировать среди сверстников правила безопасности на водоеме, при катании на лодках, при передвижении по-осеннему, весеннему льду</p> <p><b>Знать и при необходимости применять</b> правила оказания помощи тонущему.</p>
	<p><b>Резерв (24ч.)</b></p>	

### 3.1 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО КЛАССАМ

#### **1 КЛАСС - 99 часа (33 уч. н./3часа)**

№ п/п	<i>Наименование разделов и тем</i>	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика с основами акробатики	30
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	23
5	Лыжные гонки	12
6	Резерв учебного времени	6
Итого		99

#### **2 КЛАСС - 102 часа (34 уч. н./3часа)**

№ п/п	<i>Наименование разделов и тем</i>	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	24
3	Гимнастика с основами акробатики	30
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	24
5	Лыжные гонки	12
	Резерв учебного времени	6
Итого		102

#### **3 КЛАСС - 102 часа (34 уч. н./3часа)**

№ п/п	<i>Наименование разделов и тем</i>	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	6
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с основами акробатики	26
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	26
5	Лыжные гонки	12
6	Плавание	2
7	Резерв учебного времени	6
Итого		102

#### **4 КЛАСС - 102 часа (34 уч. н./3часа)**

№ п/п	<i>Наименование разделов и тем</i>	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Легкая атлетика	26
3	Гимнастика с основами акробатики	28
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	26
5	Лыжные гонки	12
6	Плавание	2

7	Резерв учебного времени	6
Итого		102

**5. Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению образовательной деятельности по предмету.**

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

**Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** – полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое кол-во	Наличие	Сроки обновления	Примечания
<b>БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)</b>				
ФГОС НОО (с изменениями и дополнениями)	Д	имеется	По мере принятия изменений	Обновляемый электронный ресурс
Примерная основная образовательная программа (от 08.04.2015)	Д	имеется	По мере принятия изменений	Обновляемый электронный ресурс
Авторские учебные программы НОО по физической культуре	Д	имеется		Обновляемый электронный ресурс
Примерная программа по физической культуре начального общего образования по физической культуре	Д	имеется		Обновляемый электронный ресурс
Авторские рабочие программы по физической культуре	Д	имеется		Обновляемый электронный ресурс
Учебник по физической культуре	К	имеется	По плану	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
Дидактические материалы по основам разделам	Г	Планируется к разработке		Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек.

и темам учебного предмета «Физическая культура»				
Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению	Д	имеется		В составе библиотечного фонда
Методически издания по физической культуре для учителей	Д	имеется		Методические пособия и рекомендации  «Физическая культура в школе»
<b>ПЕЧАТНЫЕ ПОСОБИЯ</b>				
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	имеется		ЦОР
Плакаты методические	Д	Планируется приобрести		Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	Д	Планируется приобрести	1 раз в 4 года	Обновляемый электронный ресурс
<b>ЭКРАННО-ЗВУКОВЫЕ ПОСОБИЯ</b>				
Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	Д	имеется		электронный ресурс
Аудиозаписи	Д	Планируется приобрести		Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников
<b>ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ</b>				
Телевизор	Д	имеется		Телевизор не менее 72 см по диагонали. Входит в материально-техническое обеспечение
Видеомагнитофон с	Д			

комплект видеокассет				образовательного учреждения
Аудио-центр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	Д	имеется		Аудио-центр с возможностью использования аудио-дисков, CD R, CD RW, MP3, а также магнитных записей
Радиомикрофон (петличный)	Д	Планируется приобрести		Входит в материально- техническое обеспечение образовательного учреждения (расположение: актовый зал)
Мегафон	Д			
Мультимедийный проектор	Д	имеется		Тех. требования: графическая операционная система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы/выходы, возможность выхода в ИнтернетС пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных).
Принтер лазерный	Д	имеется		Входит в материально- техническое обеспечение образовательного учреждения (расположение
Сканер	Д	имеется		
Копировальный аппарат	Д	имеется		
Цифровая видеокамера	Д	имеется		Входит в материально- техническое обеспечение образовательного учреждения (расположение
Цифровая фотокамера	Д	имеется		
Мультимедиапроек тор	Д	имеется		
Интерактивная доска	Д	имеется		
<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>				
<b>Гимнастика</b>				
Стенка гимнастическая	Г	имеется		
Бревно гимнастическое напольное	Г	Планируется приобрести		
Бревно гимнастическое высокое	Г			

Козел гимнастический	Г	Планируется приобрести		
Конь гимнастический	Г	Планируется приобрести		
Перекладина гимнастическая	Г	Планируется приобрести		
Канат для лазания, с механизмомкрепления	Г	имеется		
Мост гимнастический подкидной	Г	имеется	<b>2020</b>	
Скамейка гимнастическая жесткая	Г	Планируется приобрести		
Комплект навесного оборудования	Г	Планируется приобрести		В комплект входят: перекладина, брусья, мишени для метания
Коврик гимнастический	К	Планируется приобрести		
Станок хореографический	Г			
Акробатическая дорожка	Г	Планируется приобрести		
Маты гимнастические	Г	Имеется 6 шт.	<b>2021</b>	
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	имеется	<b>2020</b>	
Мяч малый (теннисный)	К	имеется		
Скакалка гимнастическая	К	имеется	<b>2021</b>	
Мяч малый (мягкий)	К	Планируется приобрести		
Палка гимнастическая	К	Планируется приобрести		
Обруч гимнастический	К	имеется	<b>2020</b>	
Коврики массажные	Г	Планируется приобрести		
Секундомер настенный с защитнойсеткой	Д	Планируется приобрести		
Пылесос	Д	Планируется приобрести		Для влажной уборки зала и спортивного инвентаря

				Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
Сетка для переноса малых мячей	Д			
Планка для прыжков в высоту	Д	<b>имеется</b>		
Стойки для прыжков в высоту	Д	<b>имеется</b>		
Флажки разметочные на опоре	Г	Планируется приобрести		
Лента финишная	Д	Планируется приобрести		
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	Планируется приобрести		
Рулетка измерительная (10м; 50м)	Д	Планируется приобрести	<b>2019</b>	Имеется 3 м,5 метровые
Номера нагрудные	Г	Планируется приобрести		
Лыжный комплекты	К	<b>имеется</b>	<b>2019</b>	Обновить и дополнить
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	Планируется приобрести		
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	<b>имеется</b>		
Мячи баскетбольные	Г	<b>имеется</b>	<b>2019</b>	
Сетка для переноса и хранения б/ мячей	Д		<b>2022</b>	
Жилетки игровые с номерами	Г	Планируется приобрести		
Стойки волейбольные универсальные	Д	Планируется приобрести		
Сетка волейбольная	Д	<b>имеется</b>		
Мячи волейбольные	д	<b>имеется</b>	<b>2020</b>	
Сетка для переноски и хранения в/мячей	Д	<b>имеется</b>	<b>2022</b>	
Табло перекидное	Д	Планируется приобрести		
Жилетки игровые с номерами	Г	Планируется приобрести		
Ворота для мини-футбола	Д			
Сетка для ворот мини-футбола	Д			
Мячи футбольные	Г	<b>имеется</b>	<b>2019</b>	
Номера нагрудные	Г	Планируется приобрести		
Компрессор для накачивания мячей	Д	<b>имеется</b>		



Тонометр автоматический	Д	имеется		Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения (мед.кабинет)
Весы медицинские с ростомером	Д	имеется		
Аптечка медицинская	Д	имеется	ежегодно	
Доскааудиторная с магнитной поверхностью	Д	имеется		Входит в материально-техническое обеспечение образовательного учреждения
<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>				
Спортивный зал игровой		имеется		
Спортивный зал гимнастический		отсутствует		
Зоны рекреации		отсутствует		Для проведения динамических пауз (перемен)
Кабинет учителя		отсутствует		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		имеется		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>				
Легкоатлетическая дорожка	Д	имеется		Имеется на прилегающей территории
Сектор для прыжков в длину	Д	имеется		
Сектор для прыжков в высоту	Д	имеется		
Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	имеется		
Площадка игровая баскетбольная	Д	имеется		
Площадка игровая волейбольная	Д	имеется		
Гимнастический городок	Д	имеется		
Полоса препятствий	Д	имеется		
Лыжная трасса	Д	имеется		Прокладывается ежегодно на прилегающей территории

**Источники:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19 декабря 2014 г. № 1599.

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. N 1015 г. Москва «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»

3. Примерные адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

4. Методические рекомендации Министерства образования и науки РФ по разработке рабочих программ.

5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на текущий учебный год.

6. Методические рекомендации и письма МОиН РФ по контролю и оценке результатов обучения в 1- 4 классах.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 г. № 72 г. Москва «О внесении изменений N 2 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в общеобразовательных организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

9. Локальные акты образовательного учреждения.

**Интернет – источники**

[http://mscou119.ucoz.ru/FGOS\\_OVZ/4\\_1-i-2-varianty-aoop-uo-11-dekabrja-2015.pdf](http://mscou119.ucoz.ru/FGOS_OVZ/4_1-i-2-varianty-aoop-uo-11-dekabrja-2015.pdf)

[https://nsportal.ru/sites/default/files/2016/11/02/programma\\_fgos\\_chtenie.docx](https://nsportal.ru/sites/default/files/2016/11/02/programma_fgos_chtenie.docx)

## ОЦЕНКА УЧЕБНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости по физической культуре учитываются индивидуальные возможности обучающихся, согласно рекомендациям врача: уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний учащихся (структура дефекта).

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков;
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата;
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение;
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения;
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию;
- как относится к урокам; - каков его внешний вид;
- соблюдает ли дисциплину.

Последние два требования не влияют на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом учащимся.

### **Критерии для оценивания физической культуры**

**Оценка «5»** выставляется, если при выполнении упражнения допущены мелкие ошибки.

**Оценка «4»** выставляется, если при выполнении упражнения допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены 2 значительные ошибки и несколько грубых. При повторных выполнениях упражнений ученик может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

### **Примечания:**

1. Мелкие ошибки - ошибки, не влияющие на качество и результат выполнения упражнения:

- неточность отталкивания;
- нарушение ритма;
- неправильное исходное положение.

2. Значительные ошибки - ошибки, не вызывающие особого искажения структуры движений, но влияющие на качество выполнения упражнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного:

- 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.

3. Грубые ошибки - ошибки, искажающие технику движения, влияющие на качество и результат выполнения упражнения.