

МБОУ Урывская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
начальных классов


Михайличенко И. А.
Протокол №1 от «28.» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Лазарева Л. Н.
Протокол №1 от «29» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора


Лазарева Л. Н.
Приказ №234 от «30» 08
2024 г.

**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**
для обучающегося с умственной отсталостью (надомное обучение)
второй год обучения
на 2024/2025 учебный год

Составитель: Плешакова В. А.,
учитель

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями
- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2016 г. № ВК-11788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- письмом Министерства образования и науки РФ от 19.08.2016 № 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- приказом МБОУ Урывской СОШ от 30.08.2024 № 234 «Об утверждении рабочих программ АОП»
- приказом от 30.08.2024 № 233 «Об организации индивидуального обучения на дому .»

Цели и задачи обучения

Программа рассчитана на обучающегося 2 класса, в соответствии с его психофизическими особенностями и построена с учётом индивидуальных особенностей и возможностей. Специфика работы с обучающимся с интеллектуальными нарушениями предполагает формирование у него практических умений, владение которыми в дальнейшем поможет выпускнице школы максимально реализоваться в самостоятельной жизни, занять адекватное социальное положение в обществе. Специфика отражается не только в системе обучения данному предмету, но и в содержании материала, в структуре его размещения.

В программе заложена система отработки с обучающимся пространственных понятий, координационных умений, развитие быстроты, ловкости, выносливости, а также формирования умения сравнивать объекты по форме, величине и т. д. Особой *задачей* является формирование знаний об оздоровительном воздействии физической культуры на организм, потребности в здоровом образе жизни.

Цель предмета: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- корректировать нарушение физического развития;
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- укреплять здоровья и закалывание организма, формирование правильной осанки;
- раскрывать возможность избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддерживать устойчивость физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формировать познавательный интерес, сообщать доступные теоретические сведения по физической культуре;

• *использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с обучающимися;*

- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения.

Коррекционная направленность обучения включает следующие направления:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета, курса

В школе для детей ограниченными возможностями здоровья используются различные формы занятий по физическому воспитанию. Но самым важным является урок физической культуры. Если в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в коррекционной - из четырех. Каждая часть урока решает конкретные задачи. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка. Уроки физической культуры, особенно в начальных классах, должны быть эмоциональными, вызывать интерес учащихся к двигательной деятельности. Дети с нарушениями интеллекта малоинициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные игры. Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Обучающийся, отнесённый по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождается, а занимается на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Место учебного предмета, курса в учебном плане

Образовательная область: «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» включен в федеральную (базисную) часть учебного плана образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемый в условиях введения ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью.

Согласно учебного плана МБОУ Урывской СОШ для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», реализующего адаптированные общеобразовательные программы для обучающихся с умеренной и т. умственной отсталостью, получающих образование по индивидуальному плану на дому, курс по учебному предмету рассчитан на 3 часа в неделю, общее количество часов за год 102 ч.

Планируемые результаты

Предмет «Физическая культура» направлен на формирование у детей предметных и жизненных компетенций, а также развитие личностных качеств.

Личностные

Выбор форм, способов, методов и приемов работы на уроках физкультуры позволят сформировать у обучающегося следующее:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценностей человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способность к самооценке.

Предметные

освоения АООП общего образования включают освоенные знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения.

В ходе реализации программы обучающийся получает возможность научиться:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность
- (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Обучающийся должен знать:

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
 - правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
 - названия спортивных снарядов и инвентаря;
 - правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
 - комплекс утренней гимнастики;
 - названия общеразвивающих упражнений (ору);
 - основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
 - о подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
 - о двигательном режиме;
 - о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.
- обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- самостоятельно переносить лыжи
- осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- играть в подвижные игры.

АООП ОО определяет два уровня **овладения предметными результатами**: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень является обязательным для обучающегося с ОВЗ.

Уровни овладения предметными результатами

Достаточный уровень	Минимальный уровень
<ul style="list-style-type: none"> • 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 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

<p>инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
---	---

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

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 для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; 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; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

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. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с

шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. 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».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Игры

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техник тактические 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: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Тематическое планирование

Раздел и темы учебного предмета	Количество часов	Формы и виды учебной деятельности	Текущий и промежуточный контроль. Формы контроля
Основы знаний	В процессе урока	Формы занятий: • индивидуальная. Формы учебной деятельности:	<i>Поурочный контроль:</i> • Практические упражнения. <i>Вводный контроль:</i> • Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков.
Гимнастика Строевые упражнения Построения и перестроения Упражнения на дыхание Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Упражнения на расслабление мышц Упражнения для формирования правильной осанки Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп Упражнения для укрепления мышц туловища Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с флажками, с малыми обручами, с малыми и большими мячами, лазание и перелазание, упражнения на равновесие, переноска грузов и передача предметов, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	37	• игра-путешествие; • беседа; • рассказ; • ролевая игра; • работа с книгой; • работа с раздаточным дидактическим инструментарием; • экскурсия и др. формы, используемые при обучении.	<i>Промежуточный контроль:</i> • Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков.
Лёгкая атлетика Ходьба Бег Прыжки Метание <i>Общая физическая подготовка.</i>	30	Виды деятельности: • игровая; • познавательная; • спортивно-оздоровительная; • решение проектных задач и др. виды используемые при обучении.	
Подвижные игры Теоретические сведения Коррекционные игры Игры с элементами развивающих упражнений Игры с бегом Игры с прыжками Игры с метанием и ловлей	23		

Игры с элементами прыжков, бега. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	12		
	102		

Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение

Требования к материально-техническим условиям

Материально-

техническая база реализации АООПО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций.

Технические средства обучения

- Компьютер
- ЭОР (разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов)

Дидактический материал:

- Комплекты заданий на развитие психических процессов.
- Комплект «Загадки – отгадки»
- Комплекс физминуток.

Учебные пособия:

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / А. К. Аксёнова, Т. Н. Бугаева, И. А. Буравлёва и др.; под ред. И. М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

Временной режим образования обучающегося

Временной режим соответствует постановлению СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. № 28.

Оценочные материалы

Система оценки планируемых результатов освоения АООП включает описание организации и содержания промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в рамках урочной и внеурочной деятельности.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) *оценке подлежат личностные и предметные результаты.*

Оценка личностных результатов предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. На основе требований, сформулированных в федеральном государственном образовательном стандарте, образовательной организацией разработаны индикаторы и параметры оценки личностных результатов с учетом психофизических особенностей обучающихся. Полный перечень личностных результатов, прописанных в тексте ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые выступают в качестве критериев оценки социальной (жизненной) компетенции обучающихся и перечень параметров и индикаторов оценки каждого результата представлены в таблице «Параметры оценки личностных результатов». Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту оценки сформированности социальной (жизненной) компетенции учащегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов начинается со второго класса, т.е. в тот период, когда у обучающихся уже сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность для них привычна, и они могут ее организовывать под руководством учителя. Начиная со 2 класса в образовательной организации устанавливается пятибалльная система цифровых отметок: 5 – отлично, 4 – хорошо, 3 – удовлетворительно, 2 – неудовлетворительно.

Объектом оценки предметных результатов является освоение обучающимися содержания учебного предмета «Физическая культура», умений и способов действия для решения учебно-познавательных и учебно-практических задач. Оценка достижения предметных результатов ведется в ходе промежуточного (текущего контроля), периодического (тематического) контроля, вводного контроля, промежуточного контроля через устный и письменный вид контрольно-оценочной деятельности:

- поурочный (текущий) контроль на уроках – практические упражнения;
- периодический (тематический) контроль в течение учебного года тесты (по разделам) – в случае освобождения от физической культуры;

- вводный контроль в начале учебного года – мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков;

- промежуточный контроль по окончании учебного года – административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков, тесты (по темам) – в случае освобождения от физической культуры.

Обязательным становится контроль за физическим развитием и физической подготовкой обучающихся с основной медицинской группой. Данный контроль позволяет выявить динамику развития обучающегося с нарушениями интеллекта с момента его поступления в школу и до её окончания

Текущая проверка и оценка знаний может также проводиться с целью выявления отдельных умений и навыков по изучаемому предмету. Каждая такая оценка должна быть мотивированной.

Промежуточная диагностика проводится в течение учебного года по окончании каждой четверти.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

При оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) используется балльная оценка, свидетельствующая о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Усвоенные предметные результаты оцениваются с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частоте допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты оцениваются как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

Контроль и учет предметных достижений обучающегося

№ урока п/п	№ урока	Промежуточная аттестация. Периодический (тематический) контроль.	Дата проведения
----------------	---------	---	-----------------

			план	факт
1.	6	Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков.		
2.	90	Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков.		

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения		Тема урока	Количество часов	Примечание
	план	факт			
			Легкая атлетика		
1	03.09		Техника безопасности на уроках. Ходьба с изменением скорости.	1	
2	04.09		Ходьба с различным положением рук.	1	
3	05.09		Ходьба с изменением направлений. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1	
4	10.09		Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1	
5	11.09		Бег на месте. Бег с высоким подниманием бедра.	1	
6	12.09		Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков: челночный бег сгибание разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из и.п. сидя; прыжок в длину с места.	1	
7	17.09		Тестирование: бег 30 м сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине.	1	
8	18.09		Медленный бег до 1000 м.	1	
9	19.09		Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м (20 м – бег, 20 м - ходьба).	1	
10	24.09		Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед в стороны.	1	
11	25.09		Прыжки с высоты 30-40 см. Прыжки в длину и в высоту с шага.	1	
12	26.09		Прыжки с небольшого и прямого разбега.	1	
13	01.10		Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1	
14	02.10		Броски большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1	
15	03.10		Метание теннисного мяча с места в стену и на дальность.	1	
16	08.10		Метание малого мяча.	1	
	09.10		Подвижные игры		

17	10.10		Техника безопасности на уроках. Коррекционные игры: «Отдай по голосу».	1	
18	15.10		Коррекционные игры: «Карусель» ««Что изменилось».	1	
19	16.10		Коррекционные игры: «Волшебный мешок».	1	
20	17.10		Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик», «Передал и садись».	1	
21	22.10		Игры с элементами развивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».	1	
22	23.10		Игры с бегом: «Бег с флажками».	1	
23	24.10		Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее».	1	
24	06.11		Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».	1	
25	07.11		Метание теннисного мяча с места. Игра «Меткий стрелок».	1	
26	12.11		Прыжки на двух ногах на месте.	1	
27	13.11		Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1	
			Гимнастика	1	
28	14.11		Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение, равнение, перестроение. Выполнение команд.	1	
29	19.11		Построение, равнение перестроение. Выполнение команд. Упражнения для мышц шеи.	1	
30	20.11		Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
31	21.11		Упражнения с короткой скакалкой. Игра «Рыбак».	1	
32	26.11		Перестроение в движении. Упражнения на дыхание.	1	
33	27.11		Перестроение в движении. Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	
34	28.11		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1	
35	03.12		Упражнения для мышц ног.	1	
36	04.12		Упражнения на дыхание.	1	
37	05.12		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	
38	10.12		Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
39	11.12		Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	1	
40	12.12		Упражнения для укрепления туловища.	1	
41	17.12		Упражнения с гимнастическими палками, с флажками.	1	
42	18.12		Упражнения с маленькими мячами и обручами.	1	
43	19.12		Упражнения с большими мячами.	1	

44	24.12		Лазание и перелазание.	1	
45	25.12		Лазание и перелазание.	1	
46	26.12		Лазание и перелазание.	1	
47	09.01		Упражнения на равновесие.	1	
48	14.01		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	
			Подвижные игры		
49	15.01		Техника безопасности на уроках. Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик».	1	
50	16.01		Коррекционные игры: «Карусель», ««Что изменилось».	1	
51	21.01		Коррекционные игры: «Волшебный мешок.	1	
52	22.01		Коррекционные игры: «Отдай по голосу». Коррекционные игры: «Волшебный мешок».	1	
53	23.01		Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее».	1	
54	28.01		Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик», «Передал и садись».	1	
55	29.01		Игры с элементами развивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».	1	
56	30.01		Игры с бегом: «Бег с флажками».	1	
57	04.02		Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее».	1	
58	05.02		Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».	1	
59	06..02		Игры с метанием и ловлей: «Гонка мячей в колонах», «Кто дальше бросит».	1	
60	11.02		Игры с метанием и ловлей: «Снайперы», «Охотники и утки».	1	
			Игры		
61	12.02		Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1	
62-66	13.02 18.02 19.02 20.02 25.02		Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений. («рыбаки и рыбки», «Бросай – ка» и др)	5	
67	26.02		Игра «Стоп, хоп, раз»	1	
68	27.02		Игра «Болото».	1	
69	04.03		Эстафета	1	

			«Полоса препятствий»		
70-72	05.03 06.03 11.03		Подвижные игры на развитие скоростных способностей	3	
			Гимнастика		
73	12.03		Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для мышц шеи.	1	
74	13.03		Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1	
75	18.03		Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1	
76	19.03		Упражнения для мышц ног.	1	
77	20.03		Упражнения на дыхание.	1	
78	02.04		Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	
79	03.04		Правила техники безопасности на уроке. Упражнения для формирования правильной осанки.	1	
80	08.04		Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	1	
81	09.04		Упражнения для укрепления туловища.	1	
82	10.04		Упражнения с гимнастическими палками, с флажками.	1	
83	15.04		Упражнения с маленькими мячами и обручами. Лазание и перелазание.	1	
84	16.04		Упражнения с большими мячами. Лазание и перелазание.	1	
85	17.04		Упражнения на равновесие.	1	
86	22.04		Упражнения на равновесие.	1	
87	23.04		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	
88	24.04		Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	
			Легкая атлетика		
89	29.04		Правила техники безопасности на уроках. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1	
90	30.04		Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков: челночный бег сгибание разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из и.п. сидя; прыжок в длину с места.	1	
91	06.05		Тестирование: бег 30 м сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине.	1	
92	07.05		Бег с преодолением препятствий.	1	
93	13.05		Быстрый бег на скорость 20-30 м.	1	

94	14.05		Медленный бег до 1,5 м.	1	
95	15.05		Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м (20 м бег, 20 м - ходьба).	1	
96	20.05		Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед в стороны.	1	
97	21.05		Прыжки с высоты 30-40 см. Прыжки в длину и в высоту с шага.	1	
98	22.05		Прыжки с небольшого и прямого разбега.	1	

Итого 98 ч

Список литературы

Основная:

• Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / А.К. Аксёнова, Т.Н. Бугаева, И.А. Буравлёва и др.; под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

Дополнительная:

• Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2015. - 140 с.

• Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2016. - 336 с.

• Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2017. - 424 с.

• Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 568 с.

• Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с.

• Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2015. - 304 с.

• Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2017. - 400 с.

• Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

• Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2017. - 28 с.

Приходько О.Г. Левченко И.Ю. Организация в школе системы профессионального ориентирования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата— М.: МГГЭУ, 2018. — 44 с.-Болотова Н.П. Повышение функциональной дееспособности семей, воспитывающих ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата — М.: МГГЭУ, 2018. — 24 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

• Цифровая образовательная платформа: Яндекс.Учебник <https://education.yandex.ru/home/>

• Интерактивная рабочая тетрадь: инструкция Skysmart <https://edu.skysmart.ru/homework/new/622>

• Учи.ру — интерактивная образовательная онлайн-платформа - <https://uchi.ru>

• Онлайн - школа «Инфоурок» - <https://infourok.ru/school>

- Бесплатные видеоуроки для школьников 1-11 классов и дошкольников - <https://iu.ru/video-lessons>
 - Официальный канал «Инфоурок» - <https://www.youtube.com/channel/UC8VJfY2rcq6Qwx0ySOzJzNQ>
 - Библиотека видеоуроков по школьной программе interneturok.ru - <https://interneturok.ru/?id>
 - Мерсибо <https://mersibo.ru/>
 - Российская электронная школа РЭШ <https://resh.edu.ru>
- Мультиурок <https://multiurok.ru>

Приложение 1

Контрольные нормативы (тестирование) для учащихся 1-4 классов

Контрольные упражнения	Двигательные способности	Возраст	Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5
		7	100	115	127	85	110	120
Прыжок		8	110	125	140	90	120	132
в длину		9	120	140	152	110	132	142
с места	Скоростно-силовые способности	10	130	152	163	120	142	152
		7	11	13	14	10	12	13
Подъем	силовые способности	8	12	14	15	11	13	14
туловища		9	13	15	16	12	14	15
		10	14	16	17	13	15	16
		7	11,2-10,9	10,8-10,3	10,2-9,9	11,7-11,4	11,3-10,6	10,5-10,2
Чел.бег	Коорд-ные способности	8	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4-9,1	11,2-10,8	10,7-10,1	10,0-9,7
3*10м		9	10,2-10,0	9,9-9,3	9,2-8,8	10,8-10,2	10,3-9,7	9,6-9,3
		10	9,9-9,6	9,5-9,0	8,9-8,6	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4-9,1
		7	1	3	4	2	4	6
Наклон	Гибкость	8	1	3	5	2	4	7
вперед		9	2	4	6	2	5	8
		10	2	4	7	3	6	9
		7	5	10	13	3	6	8
Отжим.	Силовые способности	8	6	13	15	3	7	9
		9	7	14	17	4	8	10
		10	8	15	19	4	9	11
		7	1	3	4	2	8	12
Подтяг.		8	1	3	4	3	10	14
		9	1	4	5	3	11	16
		10	1	4	5	4	13	18
Бег 30м	Скор-ные способности	9	>6,8	6,7-5,7	5,6-5,1	>7,0	6,9-6,0	5,9-5,3
		10	>6,6	6,5-5,6	5,5-5,1	>6,6	6,5-5,6	5,5-5,2
Метание	Скор.	8	16	21	23	6	10	13
мяча на	сил.	9	18	23	25	8	12	15
дальность	способности	10	20	25	27	10	14	17