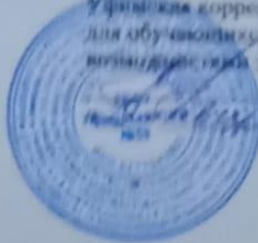


Утверждаю
Директор государственного бюджетного
образовательного учреждения
Уфимская коррекционная школа-интернат №59
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья



Ю. К. Амекачев

Исполнительный директор 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

предметная область «Физическая культура»

предмет «Адаптивная физическая культура»

Рекомендуется для обучающихся

1 дополнительного, 1-3 классов

Срок реализации программы 3 года

Разработчик программы:

Исаева Зульфия Халитовна

учитель

ГБОУ Уфимская КШИ № 59

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа предмета «Адаптивная физическая культура» для 1 дополнительного, 1-3 классов является обязательным компонентом содержательного раздела адаптированной основной общеобразовательной программы (вариант 1) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Уфимская коррекционная школа – интернат № 59 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Актуальность предмета «Адаптивная физическая культура». Физическая культура в специальном образовательном учреждении для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает обучающийся, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей каждого этапа обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

Целью рабочей программы является формирование *академических и жизненных компетенций* обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в области физической культуры.

Формирование академических компетенций:

- знать о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значение психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- знать о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- знать об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- знать терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- знать о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- знать об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- знать о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;
- уметь составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- уметь вести самонаблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- уметь организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе уроков физической культуры.

Формирование жизненных компетенций:

- осознанное отношение к своим силам и возможностям (физическим, морально – волевым) по сравнению со здоровыми сверстниками;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные возможности, позволяющие использовать функции разных систем и органов вместо нарушенных;
- способность к преодолению физических нагрузок, необходимых для полноценного функционирования в обществе;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в общественную жизнь; желание самосовершенствоваться.

Задачи рабочей программы:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков базовых двигательных действий, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

- ценность патриотизма и Российской гражданственности - любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов;

- ценность нравственных чувств - нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность;

- ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни, уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие;

- ценность природы, окружающей среды – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания; ценность прекрасного - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте; ценность здоровья – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение.

Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Сроки реализации программы - 3 года.

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть предметной области «Физическая культура».

Структурно и содержательно программа составлена таким образом, что весь период обучения физической культуре в 1 классе рассчитан на **66 часов в год (2 часа в неделю, 33 учебные недели)**, во 2-3 классах на **68 часов в год (2 часа в неделю, 34 учебных недели)**.

Библиографический список программ, на основе которых разработана рабочая программа:

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / под редакцией к. п. н., профессора И.М. Бгажноковой –М.; Просвещение, 2011 год **без изменений**.

В тексте программы используется система **условных обозначений**:

ОУ - государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Уфимская коррекционная школа-интернат № 59 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;

ФГОС - Федеральный государственный общеобразовательный стандарт;

ИКТ – информационно- коммуникативные технологии;

БУД – базовые учебные действия;

М – метр;

Км – километр;
мин – минута;
с - секунда.

2.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура в специальном образовательном учреждении для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми обучающимися. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации обучающегося в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные игры. Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у обучающихся 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.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы. Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением. Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных целей и задач физического воспитания.

Цели предмета «Адаптивная физическая культура»:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;

- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
- овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

Задачи предмета «Адаптивная физическая культура»:

оздоровительные – профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;

образовательные – освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни;

воспитательные – формирование физических и морально-волевых качеств личности;

коррекционные – исправление недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Технологии обучения: игровые; здоровьесберегающие; проблемно-поисковые; личностно-ориентированные; технологии разноуровневого и дифференцированного обучения; ИКТ.

Методы обучения:

- словесные – инструктаж, рассказ, объяснение, беседа, работа с периодической печатью, указания, команды, разбор задания;
- наглядные – наблюдение, демонстрация, показ, плакаты, рисунки и схемы, зарисовки, предметные пособия и кинофильмы;
- практические – выполнения упражнений, команд;
- стимулирования и мотивации.

Основной формой работы по физической культуре является урок.

Принципы планирования урока физической культуры:

- постепенное повышение нагрузки и переход к успокоительным упражнениям в конце урока;
- чередование различных видов упражнений;
- подбор упражнений, соответствующих возрасту и развитию обучающихся.

Типы уроков:

- актуализация знаний и умений - урок объяснения нового материала, урок первоначального изучения материала;
- комплексное применение знаний и умений - урок закрепления знаний, умений, навыков;
- выработка практических умений;
- обобщение и систематизация знаний и умений;
- контроль и коррекция знаний и умений;
- урок обобщения и систематизации знаний - повторительно-обобщающий урок;

- комбинированный урок;
- игровой;
- нестандартные уроки (урок-путешествие, урок-соревнование).

Все занятия по физической культуре проводятся в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

Логические связи предмета «Адаптивная физическая культура» с остальными предметами (разделами) учебного плана. При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как **окружающий мир** (игра «Летает – не летает», «Съедобное – не съедобное», наблюдение за погодой и выбор одежды для занятий спортом), **развитие речи** (заучивание считалок), **математика** (счет во время выполнения упражнений). При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть предметной области «Физическая культура».

Согласно базисному учебному плану адаптированной основной общеобразовательной программы ОУ, составленной на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) всего на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе выделяется **66 часов** (2 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2-3 классах выделяется **68 часов** (2 часа в неделю, 34 учебных недели). Материал регионального компонента используется на каждом уроке.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СИСТЕМА ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

общий язык и общие интересы.

Предметными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня; □
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; □
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; □
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на местах проведения занятий.

В результате освоения предмета «Физическая культура» в 1 классе обучающиеся должны:

Знать:

- значение физической культуры в жизни человека;
- название физических упражнений и исходных положений тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
- организующие строевые команды и приемы их выполнения;
- основные способы передвижения человека;
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

Уметь:

- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с образцом, правилом;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Владеть:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки.

В результате освоения предмета «Физическая культура» во 2 классе обучающиеся должны:

Знать:

- значение физической культуры в жизни человека;
- название физических упражнений и исходных положений тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
- организующие строевые команды и приемы их выполнения;
- основные способы передвижения человека;
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

Уметь:

- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с образцом, правилом.

Владеть:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

В результате освоения предмета «Физическая культура» в 3 классе обучающиеся должны:

Знать:

- значение физической культуры в жизни человека;
- название физических упражнений и исходных положений тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
- организующие строевые команды и приемы их выполнения;
- основные способы передвижения человека;
- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры.

Уметь:

- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с образцом, правилом.

Владеть:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- значение физической культуры в жизни человека;
- название физических упражнений и исходных положений тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
- организующие строевые команды и приемы их выполнения;
- основные способы передвижения человека;
- представления о правильной осанке;
- представление о видах стилизованной ходьбы под музыку;

- представление о корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях;
- знание строевых команд;
- умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов;
- понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека различных эмоциональных состояниях;
- знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания;
- выполнение двигательных действий;
- умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;
- знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание форм, средств и методов физического совершенствования;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства; □ знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание названий крупнейших спортивных сооружений в Республике Башкортостан, Российской Федерации;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты предполагают оценку жизненных (социальных) компетенций, обеспечивающих формирование и развитие социальных отношений в различных средах. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития (дневник наблюдения). Критерии оценки личностных достижений разработаны локальным актом образовательного учреждения.

Предметные результаты предполагают оценку знаний предметной области и умение их практического применения. Осуществляется на основании метода экспертной оценки (школьного психолого-медико-педагогической консилиума). Результаты анализа представляются в условных единицах: 1 балл – навык не сформирован, 2 балла – навык частично сформирован, 3 балла – навык сформирован, при выполнении требуется контроль, 4 балла – навык сформирован, при выполнении требуется частичный контроль, 5 баллов – навык сформирован, самостоятельное выполнение.

В 1 классе оценки не выставляются, а используются поощрения для стимуляции работы обучающихся.

Начиная со 2 класса используются два вида оценивания - текущее и итоговое.

Текущее оценивание - наиболее гибкая проверка результатов обучения, которая сопутствует процессу становления умения и навыка. Его основная цель - анализ хода формирования знаний и умений учащихся, формируемых на уроках физической культуры. Это даёт возможность участникам образовательного процесса своевременно отреагировать на недостатки, выявить их причины и принять необходимые меры к устранению.

Итоговые нормативы позволяют выявить и оценить как уровень сформированности важнейших предметных аспектов обучения, так и компетентность обучающегося в решении разнообразных проблем.

Контрольные нормативы принимаются на уроках физкультуры дважды в год – в сентябре и в мае. К сдаче нормативов обучающихся допускает врач школы.

Оценка успеваемости на уроках физкультуры в коррекционной школе складывается из четырех показателей:

- отношение обучающихся к уроку;
- степень овладения физическими упражнениями;
- качество выполнения упражнений;
- знания по разделу «Теоретические сведения».

Контрольные упражнения для всех должны быть одинаковы, но требования к выполнению – разные. Оценка будет сугубо индивидуальна.

Состав базовых учебных действий

Личностные:

- определять и высказывать под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения;
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- осознать себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;- проявлять самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Регулятивные:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения;
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами;
- принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; □
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Коммуникативные:

- слушать и понимать речь других;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик - класс, учитель-класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 дополнительный, 1 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Легкая атлетика

Ходьба. Ходьба парами взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Бег. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменения направления. Перебежки группам и по одному. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Перепрыгивание через шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Гимнастика

Техника безопасности на уроках гимнастики. Основная стойка. Строевые упражнения

Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение по одному, равнение по разметке.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища в стойке ноги врозь, руки на пояс в стороны (медленно и быстро).

Дыхательные упражнения. Упражнения для мышц спины и живота. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Упражнения для мышц ног. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. Упражнения для формирования правильной осанки. Приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ходьба по канату, лежащему на полу, ходьба по ребристой доске. Упражнения для укрепления туловища. Упор лежа у гимнастического бревна. Упор сидя сзади у гимнастического бревна.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с флажками. Упражнения с мячами. Упражнения с малыми обручами.

Элементы акробатических упражнений Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см., по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы. Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 сантиметров, стойка на носках (3-4 секунды). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении.

Кроссовая подготовка

Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Челночный бег. Бег с ускорением. Медленный бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин.

Подвижные игры

Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр. Подвижные игры: «Вызов номера», «Ловишки», «Пустое место», «Лови мяч», «Волки и овцы», «Мяч среднему», «Простые пятнашки», «Охота на уток», «Кто дальше», «Бег на руках», «Толкание ядра», «Бой петухов», «Перетягивание каната», «удержись в круге», «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька- встанька», «Зорький глаз», «Падающая палка», «Скачки», «Мяч над веревкой», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Смена кругов», «Точная подача», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Перехват мяча», «Тигробол», «Вышибалы», «Регби», «Футбол на спине», «Скачки», «Сумей догнать», «К своим флажкам», «Два мороза», эстафеты.

2 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании,

прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Легкая атлетика (16ч)

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики

Ходьба. Ходьба парами взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Бег. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменения направления. Перебежки группами и по одному. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Перепрыгивание через шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Гимнастика (16ч)

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики

Основная стойка. Строевые упражнения

Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение по одному, равнение по разметке.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища стойке ноги врозь, руки на пояс в стороны (медленно и быстро). Дыхательные упражнения. Упражнения для мышц спины и живота. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Упражнения для мышц ног. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. Упражнения для формирования правильной осанки. Приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ходьба по канату, положенному на пол, ходьба по ребристой доске. Упражнения для укрепления туловища. Упор лежа у гимнастического бревна. Упор сидя сзади у гимнастического бревна.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с флажками.

Упражнения с мячами. Упражнения с малыми обручами.

Элементы акробатических упражнений. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см., по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не

пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы. Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. стойка на носках (3-4 с.). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Кружение на месте и в движении. **Подвижные игры (20ч)**

Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр.

Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»

Игры зимой: «Лучшие стрелки».

Легкая атлетика (18ч)

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики

Ходьба. Ходьба парами взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Бег. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменения направления. Перебежки группами и по одному. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Перепрыгивание через шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

3 класс

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Легкая атлетика (16ч)

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики Ходьба

Ходьба парами взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Бег. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменения направления. Перебежки группами и по одному. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Перепрыгивание через шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Гимнастика (16ч)

Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики

Основная стойка. Строевые упражнения

Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение по одному, равнение по разметке.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища. стойке ноги врозь, руки на пояс в стороны (медленно и быстро). Дыхательные упражнения. Упражнения для мышц спины и живота. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Поднимание рук вперед и вверх с хлопками. Упражнения для мышц ног. Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание. Упражнения для формирования правильной осанки. Приседания, касаясь стенки затылком и спиной. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп. Ходьба по канату положенному на пол, ходьба по ребристой доске. Упражнения для укрепления туловища. Упор лежа у гимнастического бревна. Упор сидя сзади у гимнастического бревна.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения с флажками. Упражнения с мячами. Упражнения с малыми обручами.

Элементы акробатических упражнений Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. Перекаты в положении лежа в разные стороны.

Лазанье. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20-25 см., по гимнастической скамейке. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.

Висы. Упор в положении присев и лежа на матах.

Равновесие. Ходьба по коридору шириной 20 см. стойка на носках (3-4 с.). Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Круговое движение на месте и в движении.

Подвижные игры (20ч)

Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр.

Подвижные игры: «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок».

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики».

Игры с бегом и прыжками: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с бросанием, ловлей, метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»

Игры зимой: «Лучшие стрелки».

Легкая атлетика (18ч)

Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики

Ходьба. Ходьба парами взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной

осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

Бег. Ходьба в чередовании с бегом. Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменения направления. Перебежки группами и по одному. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Перепрыгивание через шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивание вверх на месте с касанием висящего предмета (мяча). Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места.

Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

**6.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС**

№ п/ п	Раздел, тема урока	Кол- во часо в	Область развития жизненных компетенций	Вид контроля	Дата	
					план	факт
I четверть:16 Общее количество часов: 15						
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1	Вводной инструктаж по охране труда. Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Уметь ходить парами взявшись за руки. Уметь ходить с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Уметь чередовать бег с ходьбой. Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры.	Текущий		
2	Ходьба парами взявшись за руки	1		Текущий		
3	Ходьба с сохранением правильной Осанки	1		Текущий		
4	Разновидности ходьбы	1		Текущий		
5	Разновидности бега	1		Текущий		
6	Ходьба в чередовании с бегом	1		Текущий		
7	Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменения Направления	1	Уметь ходить с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменения направления оценивать свои действия и действия других людей.	Текущий		
8	Перебежки группами и по одному	1	Уметь выполнять перебежку группами и по одному. Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни. Уметь чередовать бег и ходьбу на расстоянии до 30 м.	Текущий		
9	Перебежки парами	1		Текущий		
10	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м.	1		Текущий		
11	Прыжки на двух ногах на месте	1	Уметь прыгать на двух ногах на месте. Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки.	Текущий		
12	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад	1	Контролировать свои движения. Уметь прыгать на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево	Текущий		

13	Прыжки на двух ногах с продвижением вправо, влево	1	Уметь перепрыгивать через начерченную линию, шнур. Уметь перепрыгивать через шнур, набивной мяч.	Текущий		
14	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур	1		Текущий		
15	Перепрыгивание через набивной мяч..	2		Текущий		
II четверть:						
Общее количество часов: 16						
ГИМНАСТИКА						
1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основная стойка.	1	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках	Текущий		
2	Понятия: колонна, шеренга, круг	1	Знать и понимать, что такое колонна, шеренга и круг Уметь строиться в колонну по одному, равняться в затылок Уметь строиться в колонну по одному, равняться по разметке Уметь перестраиваться из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Уметь размыкаться на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1		Текущий		
4	Построение по одному, равнение по разметке	1		Текущий		
5	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки	1		Текущий		
6	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне	1		Текущий		
7	Повороты по ориентирам	1	Уметь поворачиваться по ориентирам. Уметь выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Побежали», «Остановились!» Уметь принимать основные положения рук, ног, туловища, головы. Уметь поворачивать туловище в стойке ноги врозь, руки на пояс в стороны Уметь ходить с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменения направления Оценивать свои действия и действия других людей. Уметь выполнять перебежку группами и по одному. Соблюдение правил поведения. Вести здоровый образ жизни. Уметь чередовать бег и ходьбу на расстоянии до 30 м.	Текущий		
8	Выполнение команд «Встать!», «Сесть!»	1		Текущий		
9	Основные положения рук, ног, туловища, головы	1		Текущий		
10	Повороты туловища в стойке ноги врозь, руки на пояс в стороны (медленно и быстро)	1		Текущий		
11	Дыхательные упражнения	1	Уметь выполнять дыхательные упражнения	Текущий		
12	Упражнения для мышц спины и живота	1	Уметь выполнять упражнения для мышц	Текущий		

13	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	спины и живота. Уметь выполнять упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Уметь поднимать руки вперед и вверх с хлопками, сгибать и разгибать в плечевых и локтевых суставах Уметь выполнять упражнения для мышц ног.			
14	Поднимание рук вперед и вверх с хлопками	1				
15	Упражнения для мышц ног	2				
3 четверть						
Общее количество часов: 18						
ГИМНАСТИКА						
1	Вторичный инструктаж по охране труда. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп	1	Уметь выполнять упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп Уметь ходить по канату, положенному на пол, ходьба по ребристой доске Укреплять свое здоровье через физические упражнения. Ходить с сохранением правильной Осанки.	Текущий		
2	Ходьба по канату, положенному на пол, ходьба по ребристой доске	1		Текущий		
3	Упражнения для укрепления Туловища	1	Уметь выполнять упражнения для укрепления туловища. Уметь выполнять упражнения для укрепления туловища у г/бревна Уметь выполнять упражнения для укрепления туловища сидя и стоя Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками Уметь выполнять упражнения с флажками Уметь выполнять упражнения с мячами Уметь выполнять упражнения с малыми обручами Уметь выполнять перекаты в положении лежа в разные стороны. Уметь передвигаться на свои движения. Способность преодолевать физические нагрузки. Бережное отношение ко всему окружающему. Уметь бегать по пересеченной местности. Способность преодолевать физическую нагрузку. Уметь чередовать ходьбу и бег. Уметь бегать челночным бегом.	Текущий		
4	Упражнения для укрепления туловища	1		Текущий		
5	Упражнения для укрепления Туловища	1		Текущий		
6	Упор лежа у гимнастического бревна	1		Текущий		
7	Упор сидя сзади у гимнастического бревна	1		Текущий		
8	Упражнения с гимнастическими палками	1		Текущий		
9	Упражнения с флажками	1		Текущий		
10	Упражнения с мячами	1		Текущий		
11	Упражнения с малыми обручами	1		Текущий		
12	Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1		Текущий		
13	Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1		Текущий		
14	Передвижение на четвереньках по	1		Текущий		
15	Бег по пересеченной местности. 100 м)	1		Текущий		
16	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба)	1		Текущий		
17	Чередование ходьбы, бега (бег 50	1		Текущий		

	м, ходьба)					
18.	Челночный бег	1		Текущий		
IV четверть						
Общее количество часов: 15						
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ						
1	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр	1	Знать и применять правила по технике безопасности во время проведения подвижных игр. Знать правила игры, направленные на развитие быстроты.	Текущий		
2	Подвижные игры: «Вызов номера, «Ловишки»	2	Совершенствовать качество быстроты. Знать правила игры, направленные на развитие быстроты.	Текущий		
3	Подвижная игра «Лови мяч»	2	Совершенствовать качество быстроты.	Текущий		
4	Подвижные игры «Волки и овцы»,	2	Знать правила игры, Сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки. Укрепление физического здоровья. Совершенствование выносливости, быстроты, силы, скорости, ловкости.	Текущий		
5	Подвижные игры «Простые пятнашки», «Охота на уток»	2	Знать правила игры, направленные на развитие скоростно – силовых способностей.	Текущий		
6	Подвижные игры «Кто дальше», «Бег на руках»	2	Уметь распределять свои силы. Знать правила игры, направленные на развитие скоростно – силовых способностей.	Текущий		
7	Подвижные игры «Толкание ядра», «Бой петухов»	1	Уметь распределять свои силы.	Текущий		
8	Подвижные игры «Толкание ядра», «Перетягивание каната»	1	Знать правила игры, направленные на развитие Сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки. Укрепление физического здоровья.	Текущий		
9	Подвижные игры «Удержись в круге», «На прорыв»	2	Совершенствование выносливости, быстроты, силы, скорости, ловкости.	Текущий		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 1 КЛАСС

№ п/п	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Область развития жизненных компетенций	Вид контроля	Дата	
					план	факт

I четверть:16						
Общее количество часов: 15						
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1	Вводной инструктаж по охране труда. Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.Уметь ходить парами взявшись за руки. Уметь ходить с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Уметь чередовать бег с ходьбой. Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры.	Текущий		
2	Ходьба парами взявшись за руки	1		Текущий		
3	Ходьба с сохранением правильной Осанки	1		Текущий		
4	Разновидности ходьбы	1		Текущий		
5	Разновидности бега	1		Текущий		
6	Ходьба в чередовании с бегом	1		Текущий		
7	Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменения Направления	1	Уметь ходить с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменения направления оценивать свои действия и действия других людей.	Текущий		
8	Перебежки группами и по одному	1	Уметь выполнять перебежку группами и по одному. Соблюдение правил поведения. Ориентироваться в пространстве. Вести здоровый образ жизни. Уметь чередовать бег и ходьбу на расстоянии до 30 м.	Текущий		
9	Перебежки парами	1		Текущий		
10	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м.	1		Текущий		
11	Прыжки на двух ногах на месте	1	Уметь прыгать на двух ногах на месте. Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения. Уметь прыгать на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево Уметь перепрыгивать через начерченную линию, шнур. Уметь перепрыгивать через шнур, набивной мяч.	Текущий		
12	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад	1		Текущий		
13	Прыжки на двух ногах с продвижением вправо, влево	1		Текущий		
14	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур	1		Текущий		
15	Перепрыгивание через набивной мяч..	2		Текущий		
II четверть:						
Общее количество часов: 16						
ГИМНАСТИКА						

1	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основная стойка.	1	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках	Текущий		
2	Понятия: колонна, шеренга, круг	1	Знать и понимать, что такое колонна, шеренга и круг Уметь строиться в колонну по одному, равняться в затылок Уметь строиться в колонну по одному, равняться по разметке Уметь перестраиваться из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Уметь размыкаться на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1		Текущий		
4	Построение по одному, равнение по разметке	1		Текущий		
5	Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки	1		Текущий		
6	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, колонне	1		Текущий		
7	Повороты по ориентирам	1	Уметь поворачиваться по ориентирам. Уметь выполнять команды: «Встать!», «Сесть!», «Побежали», «Остановились!» Уметь принимать основные положения рук, ног, туловища, головы. Уметь поворачивать туловище в стойке ноги врозь, руки на пояс в стороны Уметь ходить с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменения направления Оценивать свои действия и действия других людей. Уметь выполнять перебежку группами и по одному. Соблюдение правил поведения. Вести здоровый образ жизни. Уметь чередовать бег и ходьбу на расстоянии до 30 м.	Текущий		
8	Выполнение команд «Встать!», «Сесть!»	1		Текущий		
9	Основные положения рук, ног, туловища, головы	1		Текущий		
10	Повороты туловища в стойке ноги врозь, руки на пояс в стороны (медленно и быстро)	1		Текущий		
11	Дыхательные упражнения	1	Уметь выполнять дыхательные упражнения Уметь выполнять упражнения для мышц спины и живота. Уметь выполнять упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Уметь поднимать руки вперед и вверх с хлопками, сгибать и разгибать в плечевых и локтевых суставах Уметь выполнять упражнения для мышц ног.	Текущий		
12	Упражнения для мышц спины и живота	1		Текущий		
13	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1				
14	Поднимание рук вперед и вверх с хлопками	1				
15	Упражнения для мышц ног	2				

III четверть

Общее количество часов: 18

ГИМНАСТИКА

1	Вторичный инструктаж по охране труда. Упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп	1	Уметь выполнять упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп	Текущий		
2	Ходьба по канату, положенному на пол, ходьба по ребристой доске	1	Уметь ходить по канату, положенному на пол, ходьба по ребристой доске Укреплять свое здоровье через физические упражнения. Ходить с сохранением правильной Осанки.		Текущий	
3	Упражнения для укрепления Туловища	1	Уметь выполнять упражнения для укрепления туловища.	Текущий		
4	Упражнения для укрепления туловища	1	Уметь выполнять упражнения для укрепления туловища у г/бревна	Текущий		
5	Упражнения для укрепления Туловища	1	Уметь выполнять упражнения для укрепления туловища сидя и стоя	Текущий		
6	Упор лежа у гимнастического бревна	1	Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками	Текущий		
7	Упор сидя сзади у гимнастического бревна	1		Текущий		
8	Упражнения с гимнастическими палками	1	Уметь выполнять упражнения с флажками	Текущий		
9	Упражнения с флажками	1	Уметь выполнять упражнения с мячами	Текущий		
10	Упражнения с мячами	1	Уметь выполнять упражнения с малыми обручами	Текущий		
11	Упражнения с малыми обручами	1	Уметь выполнять перекаты в положении лежа в разные стороны.	Текущий		
12	Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1		Уметь передвигаться на свои движения. Способность преодолевать физические нагрузки.	Текущий	
13	Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1	Бережное отношение ко всему окружающему.	Текущий		
14	Передвижение на четвереньках по	1		Текущий		
15	Бег по пересеченной местности. 100 м)	1	Уметь бегать по пересеченной местности.	Текущий		
16	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба)	1	Способность преодолевать физическую нагрузку.	Текущий		
17	Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба)	1	Уметь чередовать ходьбу и бег.	Текущий		
18.	Челночный бег	1	Уметь бегать челночным бегом.		Текущий	
IV четверть						
Общее количество часов: 15						
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ						
1	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр	1	Знать и применять правила по технике безопасности во время проведения подвижных игр. Знать правила игры, направленные на развитие быстроты.	Текущий		

2	Подвижные игры: «Вызов номера, «Ловишки»	2	Совершенствовать качество быстроты. Знать правила игры, направленные на развитие быстроты.	Текущий		
3	Подвижная игра «Лови мяч»	2	Совершенствовать качество быстроты.	Текущий		
4	Подвижные игры «Волки и овцы»,	2	Знать правила игры, Сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки. Укрепление физического здоровья. Совершенствование выносливости, быстроты, силы, скорости, ловкости.	Текущий		
5	Подвижные игры «Простые пятнашки», «Охота на уток»	2	Знать правила игры, направленные на развитие скоростно – силовых способностей.	Текущий		
6	Подвижные игры «Кто дальше», «Бег на руках»	2	Уметь распределять свои силы. Знать правила игры, направленные на развитие скоростно – силовых способностей.	Текущий		
7	Подвижные игры «Толкание ядра», «Бой петухов»	1	Уметь распределять свои силы.	Текущий		
8	Подвижные игры «Толкание ядра», «Перетягивание каната»	1	Знать правила игры, направленные на развитие Сотрудничество, работа в команде, коммуникативные навыки. Укрепление физического здоровья.	Текущий		
9	Подвижные игры «Удержись в круге», «На прорыв»	2	Совершенствование выносливости, быстроты, силы, скорости, ловкости.	Текущий		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 2 КЛАСС

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Формирование жизненных компетенций	Вид контроля	план	факт
1 четверть						
Общее количество часов: 24						
Легкая атлетика						
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Понятие о ходьбе и беге	1	Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Текущий		
2	Прыжки	2	Уметь подпрыгивать на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону. Уметь перепрыгивать через начерченную линию Уметь перепрыгивать через шнур, держать равновесие на одной ноге. Закрепление умения прыгать в длину с	Текущий		
3	Прыжки в длину с места Прыжки на одной ноге на месте и в движении	1		Текущий		
4	Повторение двигательной	2		Текущий		

	подготовленности в прыжках в длину с места		места. Уметь прыгать вверх на месте с захватом висящего предмета			
5	Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета мяча.	1		Текущий		
6	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево	2	Уметь прыгать на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево Уметь перепрыгивать через начерченную линию Уметь ходить с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	Текущий		
7	Прыжки в длину с разбега	1	Уметь прыгать на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево	Текущий		
8	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы	2	Уметь перепрыгивать через начерченную линию Уметь ходить с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	Текущий		
9	Медленный бег с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменением направления	1	Уметь бегать с сохранением правильной осанки, в колонне за учителем с изменением направления. Уметь сочетать бег с ходьбой	Текущий		
10	Ходьба с препятствиями. Бег до двух минут на выносливость	1	Уметь чередовать бег и ходьбу на расстоянии до 30 м.	Текущий		
11	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м.	1	Уметь выполнять упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск)	Текущий		
12	Метание малого мяча на дальность	1		Текущий		
13	Метание колец на шесты.	2	Уметь метать кольца на шесты. Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения.	Текущий		
14	Броски мяча из разных исходных положений	2		Текущий		
15	Метание малого мяча на дальность	2	Уметь бросать мяч из разных исходных положений и соблюдать при этом координацию Уметь выполнять упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск).	Текущий		
II четверть						
Общее количество часов – 24						
1	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках гимнастикой	Текущий		
2	Приседания, касаясь стенки затылком и спиной	2	Уметь приседать, касаясь стенки затылком и спиной	Текущий		

3	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз разноименными и одноименными способами	1	Уметь выполнять упражнения для мышц ног Уметь ходить по канату, положенному на пол, ходьба по ребристой	Текущий		
4	Ходьба по канату, положенному на пол, ходьба по ребристой доске	2		Текущий		
5	Упор сидя сзади у гимнастического бревна	1	Уметь выполнять упражнения для укрепления туловища сидя и стоя Уметь ходить по гимнастической скамейке с различным положением рук. Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками Уметь переносить вес тела равномерно на руки и ноги Уметь выполнять упражнения для мышц рук и плечевого пояса Уметь выполнять упражнения для мышц ног и рук Уметь выполнять упражнения для мышц ног и рук. Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками Уметь выполнять прыжки через скакалку. Вести здоровый образ жизни.	Текущий		
6	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук	2		Текущий		
7	Упражнения с гимнастическими палками	1		Текущий		
8	Мост из положения лежа	2		Текущий		
9	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках	1		Текущий		
10	Вис прогнувшись, поднятие ног в висе	2		Текущий		
11	Вис прогнувшись, поднятие ног в висе	1		Текущий		
12	Упражнения с гимнастическими палками	2		Текущий		
13	Прыжки со скакалкой	2		Текущий		
14	Акробатическая комбинация	2		Текущий		
15	Перелезание через препятствие	2	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации.	Текущий		
III четверть						
Общее количество часов -30						
1	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр	2	Знать и применять правила по технике безопасности во время проведения подвижных игр. Знать технику лазанья по гимнастической стенке, правила игры «Белочка-защитница» Знать, как проходить полосу препятствий Знать, как проходить усложненную полосу препятствий Знать различные варианты эстафет с мячом, правила подвижных игр с мячами Знать, как выполняется бросок мяча в баскетбольное	Текущий		
2	Подвижная игра «Белочка-защитница»	3		Текущий		
3	Преодоление полосы препятствий	2		Текущий		
4	Усложненная полоса препятствий	1		Текущий		
5	Эстафеты с мячом	1		Текущий		
6	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	2		Текущий		
7	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1		Текущий		

8	Броски мяча через волейбольную сетку.	2	кольцо Сотрудничество, работа в команде, коммуникативны е навыки. Укрепление физического здоровья. Совершенствование выносливости, быстроты, силы, скорости, ловкости. Знать, как участвовать в эстафетах с мячом Знать технику бросков мяча через волейбольную сетку на точность. Знать правила игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и прыгучести.	Текущий		
9	Упражнения и подвижные игры с Мячом	1		Текущий		
10	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1				

IV четверть

Общее количество часов -23

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики Понятие о ходьбе и беге	2	Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осмысление и объяснение своего двигательного Опыта Уметь строиться и равняться по начерченной линии Уметь выполнять упражнения на развитие координации Уметь ходить с сохранением правильной осанки с изменением скорости Уметь ходить, чередуя положения рук и одновременно ориентироваться в Ходить с сохранением правильной осанки. Уметь правильно дышать при медленном беге Уметь чередовать бег и ходьбу на расстоянии до 30 м. Контролировать и оценивать свои действия и действия	Текущий		
2	Строевые упражнения Построение в шеренгу и равнение по носкам	1		Текущий		
3	Общеразвивающие упражнения без предметов	1		Текущий		
4	Ходьба Ходьба с изменением скорости Ходьба с различными положениями рук	2		Текущий		
5	Медленный бег до 1,5 – 2мин Чередование бега и ходьбы(15м. бег, 15м.-ходьба	2		Текущий		
6	Бег на скорость 30 м Бег с высоким подниманием бедра	1		Текущий		
7	Прыжки в длину с места Прыжки на одной ноге на месте и в движении	2		Текущий		
8	Прыжок в высоту с разбега	1		Текущий		
9	Метание малого мяча на Дальность	2		Текущий		

10	Метание по горизонтальной и вертикальной цели	2		Текущий		
11	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	2	Уметь правильно распределить нагрузку на руки при метании мяча	Текущий		
12	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге по кругу, в колонне	3	из-за головы Уметь выполнять упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск)	Текущий		
13	Метание колец на шесты.	3	Уметь метать кольца на шесты. Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения.	Текущий		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 3 КЛАСС

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Формирование жизненных компетенций	Вид контроля	план	факт
1 четверть						
Общее количество часов: 24						
Легкая атлетика						
1	Вводной инструктаж по охране труда. Техника безопасности на уроках легкой атлетики Понятие о ходьбе и беге	2	Знать правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Осмысление и объяснение своего двигательного опыта	Текущий		
2	Строевые упражнения Построение в шеренгу и равнение по носкам	2	Уметь строиться и равняться по начерченной линии Уметь выполнять	Текущий		
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов	1	упражнения на развитие координации Уметь ходить с сохранением правильной осанки с изменением скорости	Текущий		
4.	Ходьба с изменением скорости Ходьба с различными положениями рук	2	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической	Текущий		
5	Медленный бег до 1,5 – 2мин Чередование бега и ходьбы(15м. бег, 15м.-ходьба	1		текущий		
6	Бег на скорость 30 м Бег с высоким подниманием бедра	2	Уметь произвольно метать мяч в цель	текущий		
7	Прыжки в длину с места	1	Уметь правильно распределить нагрузку на руки при	текущий		

	Прыжки на одной ноге на месте и в движении		метании мяча из-за головы Уметь выполнять упражнения на			
8	Прыжок в высоту с разбега	2	правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск)	текущий		
9	Метание малого мяча на дальность	1		текущий		
10	Метание по горизонтальной и вертикальной цели	2		текущий		
11	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1		текущий		
12	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге по кругу, в колонне	1	Уметь метать кольца на шесты. Уметь бросать мяч из разных исходных положений и соблюдать при этом координацию Уметь выполнять упражнения Ставить цели перед собой. Способность преодолевать физические нагрузки. Контролировать свои движения.	текущий		
13	Метание колец на шесты.	2		текущий		
14	Броски мяча из разных исходных положений	2		текущий		
15	Сдача нормативов	2		текущий		

II четверть

Общее количество часов -24

1	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках Гимнастики	текущий		
2	Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»	2	Уметь выполнять команды Иметь представление о понятие равновесия, уметь держать равновесие Уметь держать равновесие Уметь перекатываться на матах на спине Уметь рассчитывать на первый-второй, уметь перестраиваться из одной шеренги в две Уметь поворачиваться по ориентирам. Уметь размыкаться на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Уметь перестраиваться из колонны по одному, в колонну по два Уметь выполнять команды Уметь выполнять упражнения для мышц ног. Вести здоровый образ	текущий		
3	Обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с предметами)	1		текущий		
4	Обучение равновесию (ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов)	2		текущий		
5	Обучение перекатам	1		текущий		
6	Расчет на первый - второй с перестроением в две шеренги	1		текущий		
7	Повороты на месте (направо, налево) под счет	2		текущий		
8	Размыкание и смыкание приставными шагами	2		текущий		
9	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину зала с поворотами	2		текущий		

10	Выполнение команд «Шире шаг!», «Реже шаг!»	2	Уметь выполнять упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками Уметь выполнять упражнения для мышц рук и плечевого пояса	текущий		
11	Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз разноименными и одноименными способами	2		текущий		
12	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке приставными шагами	2		текущий		
13	Упражнения с гимнастическими палками	2	Уметь выполнять упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Уметь выполнять упражнения с гимнастическими палками Уметь выполнять упражнения для мышц рук и плечевого пояса	текущий		
14	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках	2				

III четверть

Общее количество часов – 30

1	Подвижные игры. Инструктаж по технике безопасности во время проведения подвижных игр	2	Знать и применять правила по технике безопасности во время проведения подвижных игр. Знать правила игры, направленные на развитие выносливости. Проявлять выносливость. Знать правила игры, направленные на развитие быстроты. Совершенствовать качество быстроты. Знать правила игры,	текущий		
2	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее»	2		текущий		
3	Подвижные игры «Волки и овцы», «Мяч среднему»	2		текущий		
4	Подвижные игры «Толкание ядра», «Бой петуов»	1		текущий		
5	Подвижные игры «Передачи волейбlistов», «Только снизу»	2	Знать правила игры, направленные на развитие скоростно – силовых способностей и прыгучести. Уметь распределять свои силы. Знать правила игры, направленные на развитие скоростно – силовых способностей. Уметь распределять свои силы. Знать правила игры, направленные на развитие скоростно – силовых способностей. Уметь распределять свои силы.	текущий		
6	Подвижные игры «Скачки», «Мяч над веревкой»	2		текущий		
7	Подвижные игры «Кто дальше», «Бег на руках»	2		текущий		
8	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее»	1		текущий		

			в пространстве.			
9	Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза»	2	Знать правила игры, направленные на развитие выносливости.	текущий		
10	Подвижные игры «Удержись в круге», «На прорыв»	2	Проявлять выносливость. Знать правила игры,	текущий		
11	Подвижные игры «Бомбардиры», «Смена кругов», «Точная подача»	2	Знать правила игры, направленные на развитие скоростно – силовых способностей.	текущий		
12	Подвижные игры «Кто быстрее», «Перехват мяча»	2	Уметь распределять свои силы. Знать правила игры, направленные на развитие скоростно – силовых способностей и	текущий		
13	Подвижные игры «Перехват мяча», «Тигробол»	2	прыгучести. Уметь распределять свои силы.	текущий		
14	Подвижные игры «Вышибалы», «Регби»	2	Знать правила игры, направленные на развитие	текущий		
15	Подвижные игры «Зоркий глаз», «Падающая палка»	2	выносливости.	текущий		
16	Подвижные игры «Удержись в круге», «На прорыв»	1	Знать правила игры, направленные на развитие выносливости.	текущий		
18	Подвижные игры «Тигробол», «Вышибалы»	1		текущий		
IV четверть						
Общее количество часов - 23						
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики	1	Знать технику безопасности.	текущий		
2	Прыжки	2	Уметь подпрыгивать на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону Уметь перепрыгивать через начерченную линию Уметь перепрыгивать через шнур, держать равновесие на одной ноге Закрепление умения прыгать в длину с места Уметь прыгать вверх на месте с захватом висящего предмета Уметь прыгать на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево Уметь перепрыгивать через начерченную линию Уметь ходить с сохранением правильной	текущий		
3	Прыжки в длину с места Прыжки на одной ноге на месте и в движении	2		текущий		
4	Повторение двигательной подготовленности в прыжках в длину с места	2		текущий		
5	Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча)	1		текущий		
6	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево	2		текущий		
7	Прыжки в длину с разбега	2		текущий		

	Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на	2	Ходить с сохранением правильной осанки. Планировать занятия, режим дня и досуг с использованием средств физической культуры. Соблюдение правил поведения.	текущий		
--	--	---	---	---------	--	--

7. ОПИСАНИЕ УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Основной список литературы

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / под редакцией кпн, профессора И.М. Бгажноковой –М.; Просвещение, 2011 год.

Дополнительный список литературы

1. Аксенова О. Э. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев // Под общей редакцией С. П. Евсеева, СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб. 2003 год.
2. Андрущенко Н. В. Монтессори-педагогика и Монтессори-терапия. — СПб.: Речь, 2010 год.
3. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью .Спб ЦДК. 2011 год. Баряева Л. Б., Гаврилушкина О. П., Зарин А., Соколова Н. Д. Программа воспитания и обучения дошкольников с интеллектуальной недостаточностью. — СПб.: КАРО, 2007 год.
4. Горская и. Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта. Учебное пособие / И. Ю. Горская, Т. В. Синельникова.- Омск, Сиб ГАФК, 1999 год. Григорьев Д. В. Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. — СПб.: Наука-Питер, 2005 год.
5. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений/ А. А. Дмитриев.- М.: Академия, 2002 год.
6. Евсеев С.Т., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. — М.: Советский спорт, 2000 год.
7. Забрамная С. Д., Исаева Т. Н. Психолого-педагогическая дифференциация детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2009 год. — № 1. — С. 49-53.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями развития/ Под общей редакцией проф. Л. В. Шапковой, М.: Советский спорт, 2002 год.
9. Музыкальная гимнастика для пальчиков / Сост. М. Ковалевская, худ. А. Веселов. — СПб.: Союз художников, 2007 год.
10. Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта: Программно-методические материалы / Под ред. И. М. Бгажноковой. — М.: ВЛАДОС, 2010 год.
11. Основные направления и содержание обучения детей и подростком особыми образовательными потребностями в ЛПЦ г. Пскова / Под ред. С. В. Андреевой. — Псков, 2000 год.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

Материально-техническое и информационное оснащение образовательного процесса обеспечивает возможность:

- создания и использования информации;
- физического развития;
- планирования учебной деятельности, фиксирования его реализации в целом и отдельных этапов (выступлений, защиты проектов, творческих работ);
- размещения материалов и работ в информационной среде организации;
- организация отдыха и питания.

Пространство, в котором осуществляется обучение обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), соответствует общим требованиям, предъявляемым к организациям, в области:

- соблюдения санитарно-гигиенических норм организации образовательной деятельности;
- обеспечения санитарно-бытовых и социально-бытовых условий;
- соблюдения пожарной и электробезопасности;
- соблюдения требований охраны труда.

Технические средства обучения

1. Стойки баскетбольные, щит баскетбольный, фанера.
2. Скамейка гимнастическая.
3. Турник для силовых упражнений.
4. Стойка для прыжков в высоту.
5. Гантели.
6. Гири разные.
7. Канат.
8. Мяч баскетбольный.
9. Мяч волейбольный.
10. Мяч футбольный.
11. Сетка волейбольная.

Компьютерные технологии

Экранно-звуковые пособия: музыкальные композиции.

Интернет – ресурсы

1. <http://infourok.ru/>,
2. <http://nsportal.ru/>,
3. <http://pedsovet.su/>,
4. <http://www.uchportal.ru/>,
5. <http://www.proshkolu.ru/>,
6. <http://www.myshared.ru/>.

