



Приложение 1.8.

Адаптированной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом №175-д от 25.06.2021 г

**Адаптированная  
рабочая программа**  
учебного предмета

**«Физическая культура»**  
для обучающихся с умственной  
отсталостью (интеллектуальными  
нарушениями)

для 1- 4 классов

## **1. Пояснительная записка**

Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов и инструктивно-методических материалов:

- ✓ 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- ✓ 2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1599 – «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».
- ✓ 3. учебный план АООП для обучающихся с нарушением интеллекта (вариант 1) МАОУ СОШ п. Цементный
- ✓ 4. СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья".
- ✓ 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
- ✓ Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МАОУ СОШ п. Цементный (вариант 1)
- ✓ Учебный план МАОУ СОШ п. Цементный

И иных нормативно-правовых актов.

Овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметной областью «Физическая культура» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе музыкально-ритмической и спортивной деятельности.

### **Цель:**

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника, формирование у учащихся целостного представления о физической культуре, способности включиться в производительный труд.

### **Задачи:**

➤ Формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

➤ Воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

➤ Формировать и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.

➤ Формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

➤ Овладеть основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

➤ Корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

➤ Воспитывать нравственные качества и свойств личности.

Структура программы учебного предмета «Физическая культура» соответствует требованиям ФГОС.

Физическая культура является одним из важных общеобразовательных предметов в образовательных организациях, осуществляющих обучение учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Обучение физкультуры носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизнью, готовит учащихся к овладению профессионально-трудовыми знаниями и навыками, учит использованию физические качества и знания в нестандартных ситуациях.

Срок реализации программы – 4 года.

## **2.Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

**Основная цель изучения данного предмета** заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

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

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с Федеральным примерным базисным учебным планом и учебным планом образовательной организации предмет «физическая культура» относится к образовательной области "Физическая культура". Предмет "Физическая культура" изучается в 1 - 4 классах (4 года) в объеме 405 учебных часов (за четыре года обучения).

1 класс – в объеме 3 часа в неделю (33 учебных недели - 99 часов в год);

2 класс - в объеме 3 часа в неделю (34 учебных недели - 102 часов в год);

3 класс - в объеме 3 часа в неделю (34 учебных недели - 102 часов в год);

4 класс - в объеме 3 часа в неделю, (34 учебных недели - 102 часов в год);

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов в неделю			
		1	2	3	4
физическая культура	физическая культура	3	3	3	3
<b>Итого</b>		3	3	3	3

Предметная область	Учебный предмет	Количество часов за год			
		1	2	3	4
физическая культура	физическая культура	99	102	102	102
<b>Итого</b>		99	102	102	102

#### 4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

#### Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

<b>КРИТЕРИЙ</b>	<b>ПОКАЗАТЕЛЬ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЯ</b>
<b>1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину.</b>	Сформированность понятийного аппарата, характеризующего гражданскую направленность.	Понимать и использовать в речи положительные качества, характеризующие гражданскую направленность (патриотизм, трудолюбие, верность, справедливость, честь, смелость, и др. социальные компетенции).
	Сформированность понимания себя как члена семьи, члена общества, члена государства.	Понимать, что связывает ребенка: с его близкими, друзьями, одноклассниками, с Родиной.
		Выполнять поручения в семье, в школе. Бережно относиться к окружающему миру (через трудовое и экологическое воспитание).
	Сформированность чувства патриотизма.	Знать символики школы, района, города, области, страны. Уважительно относиться к себе, к другим людям.
<b>2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.</b>	Сформированность уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.	Признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою.
		Уважать и доброжелательно относиться к другим (толерантность): - этническая толерантность; - конфессиональная толерантность (уважительное отношение к представителям других религий и вероисповеданий); - возрастная толерантность; - гендерная толерантность.
		Вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
<b>3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.</b>	Сформированность адекватных представлений о своих возможностях, способностях.	Рассказать о себе (ФИО, имена родителей, адрес дома и школы, каким маршрутом добраться и т.д.).
		Выполнять поручения в семье, в школе («заправить кровать, помыть посуду, выполнить уборку, провести дежурство и т.д.»).
	Сформированность представлений о своих потребностях.	Уметь обратиться с просьбой (например, о помощи) или сформулировать просьбу о своих потребностях, иметь достаточный запас фраз и определений («извините, эту прививку мне делать нельзя»; «повторите, пожалуйста, я не услышал; я не совсем

		<p>понял, что ты имеешь в виду»).</p> <p>Выполнить насущно необходимые действия (бытовые навыки: самостоятельно поесть, одеться, и т.д.).</p> <p>Ориентироваться в классе, школе (знать, где классный кабинет, учителя, столовая, расписание уроков и т.д.)</p>
<b>4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.</b>	Сформированность конструктивных умений общения в семье, в школе, в социуме.	Конструктивно общаться в семье, в школе (со взрослыми: родители и педагоги): <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушать и слышать («слушать объяснение темы учителем на уроке»);</li> <li>- обращаться за помощью;</li> <li>- выражать благодарность;</li> <li>- следовать полученной инструкции;</li> <li>- договариваться;</li> <li>- доводить начатую работу до конца;</li> <li>- вступать в обсуждение;</li> <li>- задавать вопросы;</li> <li>- исправить недостатки в работе.</li> </ul>
		Конструктивно общаться со сверстниками: <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомиться;</li> <li>- присоединиться к другим детям;</li> <li>- просить об одолжении;</li> <li>- выражать симпатию;</li> <li>- проявлять инициативу;</li> <li>- делиться;</li> <li>- извиняться.</li> </ul>
		Применять навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
	Сформированность адаптироваться к определенной ситуации.	Понимать ситуацию и на ее основе принимать адекватное решение.
<b>5. Овладение социально-бытовыми умениями, используемые в повседневной жизни.</b>	Сформированность умений самостоятельности.	Участвовать в повседневных делах школы, класса, брать на себя ответственность в быту. Участвовать в подготовке и проведении семейных мероприятий.
	Сформированность умений самообслуживания.	Овладеть навыками самообслуживания дома и в школе.
	Сформированность умений выполнения доступных обязанностей в повседневной жизни класса, школы.	Иметь представления об устройстве школьной жизни. Уметь попросить о помощи в случае затруднений. Ориентироваться в пространстве школы, в расписании занятий.

	Сформированность знаний о правилах коммуникации и умений использовать их в житейских ситуациях.	Уметь начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасение, завершить разговор. Уметь корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие.
<b>6. Владение умениями коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия.</b>	Сформированность умений коммуникации со взрослыми и сверстниками.	Поддерживать коммуникацию, применять адекватные способы поведения в разных ситуациях, обращаться за помощью, оказывать помощь.
	Владение средствами коммуникации.	Использовать разнообразные средства коммуникации (в меру своих возможностей) согласно ситуации.
	Адекватность применения норм и правил социального взаимодействия.	Правильно применять нормы и правила социального взаимодействия.
<b>7. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятию соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.</b>	Сформированность знаний о правилах поведения в разных социальных ситуациях.	соблюдать правила поведения в разных социальных ситуациях: - с близкими в семье; - с учителями; - с учениками; - с незнакомыми людьми.
	Сформированность основ нравственных установок и моральных норм. Адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	Отвечать за свои поступки. Уважать свое мнение и мнение окружающих. Быть благодарным, проявлять сочувствие, правильно выразить отказ, умение корректно высказать просьбу, намерение, опасение и др.)
	Сформированность умений в организации собственной деятельности	Организовывать собственную деятельность: - в быту - в общественных местах и т.д.
<b>8. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</b>	Сформированность внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе.	Посещать школу, не иметь пропусков без уважительной причины.
	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и принятие образца «хорошего ученика».	Соблюдать правила поведения на уроках. Соблюдать правила поведения на переменах и мероприятиях. Проявлять активность на уроках и внеурочное время.



	Сформированность выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации.	Выполнять задания учителя в школе и дома. Проявлять интерес к учебным предметам. Применять полученные знания в жизни.
<b>9. Развитие умений сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.</b>	Готовность к коллективным формам общения.	Проявлять интерес к общению; помогать и поддерживать одноклассников, прислушиваться к их советам; критически относиться к результатам общения, правильно оценивать замечания одноклассников; ориентироваться в ситуации общения.
	Владение средствами коммуникации.	Уметь выразить свое отношение к происходящему: речью, мимикой или жестами, осознавать свое поведение в коллективе, следовать адекватным формам поведения.
<b>10. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</b>	Сформированность элементарных представлений об эстетических и художественных ценностях отечественной культуры.	Видеть и понимать красоту в окружающем мире.
	Сформированность творческой активности, интереса к искусству, художественным традициям своего народа.	Выражать свои мысли, чувства, впечатления в форме эстетического суждения, оценки. Участвовать в различных видах творческой деятельности, выражать себя в доступных видах творчества. Понимать художественные традиции своего народа.
<b>11. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</b>	Сформированность этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости.	Уважать и любить себя. Проявлять чувства доброжелательности, искренности, уважительности, справедливости, вежливости, терпения по отношению к другим людям.
	Сформированность понимания и сопереживания чувствам других людей.	
<b>12. Формирование установки за безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат,</b>	Сформированность умений личной гигиены.	Применять умения личной гигиены в повседневной жизни.
	Сформированность понятий «здоровый образ жизни», «вредные привычки».	Различать вредные привычки от полезных. Заниматься спортом. Применять различные формы ЗОЖ в повседневной жизни.

<b>бережному отношению к материальным и духовным ценностям.</b>	Сформированность умений к творческому труду.	Создавать художественные образы в своем воображении. Участвовать в доступных ему формах творческой деятельности. Положительно относиться к трудовой творческой деятельности. Уметь сотрудничать со сверстниками, старшими детьми и взрослыми.
	Сформированность бережного отношения к материальным и духовным ценностям.	Понимать и ценить роль трудовой деятельности в жизни человека. Быть искренним, заботливым по отношению к себе и другим людям.
<b>13.Формирование готовности к самостоятельной жизни.</b>	Сформированность начального опыта участия в различных видах общественно полезной деятельности.	Участвовать в трудовых акциях. Уметь взаимодействовать в коллективных творческих делах.
	Сформированность житейских умений самообслуживания.	Готов обучаться бытовому труду. Обладает умениями самообслуживания.
	Сформированность умений межличностного общения.	Поддерживает коммуникацию со взрослыми и сверстниками. Умеет обратиться за помощью. Усваивает позитивные образцы взаимодействия в семье, школе, социуме.

## **Предметные результаты освоения учебного предмета**

### **«Физическая культура»**

Предметные результаты учебного предмета «Физическая культура» включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с умственной отсталостью не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В программе учебного предмета «Физическая культура» выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся.

Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью. Освоение предметных результатов зависит от психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся с умственной отсталостью. Отсутствие достижения этого уровня по предмету «Физическая культура» не является препятствием к продолжению образования по данному варианту программы.

Класс	<u>Минимальный уровень:</u>	<u>Достаточный уровень:</u>
1	<p>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры;</p> <p>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>-ходьба в различном темпе;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками;</p> <p>-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;</p> <p>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</p> <p>-участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;</p> <p>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>-знание правил двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</p> <p>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
2	<p>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</p> <p>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>-представления о двигательных действиях;</p> <p>-знание основных строевых команд;</p> <p>-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</p> <p>-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</p> <p>-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием,</p>	<p>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;</p> <p>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</p> <p>-участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки;</p> <p>-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>-оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>-знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>-знание способов использования</p>

	<p>соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-знание правил выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
<b>3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li> <li>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> <li>-представления о двигательных действиях;</li> <li>-знание основных строевых команд;</li> <li>-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</li> <li>- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> <li>-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр;</li> <li>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;</li> <li>- в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</li> <li>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>-оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной</li> </ul>

<p>физического развития и физической подготовки человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li> <li>-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> <li>-представления о двигательных действиях;</li> <li>-знание основных строевых команд;</li> <li>-подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;</li> <li>-участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> <li>-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<p>подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>-владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>-выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>-подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</li> <li>-совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>-знание спортивных традиций своего народа и других народов;</li> <li>-знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>-знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>-знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>-соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
---	---

## 5. Содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## 1 класс

<b>Наименование разделов и тем учебного предмета</b>	<b>Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета</b>	<b>Содержание тем учебного предмета</b>	<b>Практическая часть с указанием формы</b>
<b>1.Знания о физической культуре</b>	<b>5</b>	1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. 2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. 3.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. 4.Значение утренней зарядки. 5.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями 6.Правила личной гигиены 7.Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках 8. Правила поведения на уроках гимнастики.	1.Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры. 2.Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы)

<p><b>2.Гимнастика</b> <b>2.1Строевые упражнения</b></p>	<p>32</p>	<p>1.Построение в колонну по одному, равнение в затылок. 2.Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. 3. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. 4.Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. 5.Повороты по ориентирам. 6.Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»</p>	<p>1.Построения и перестроения</p>
<p><b>2.1Общеразвивающие упражнения без предметов</b></p>		<p>1.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. 2.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. 3.Дыхательные упражнения. 4.Упражнения для формирования правильной осанки. 5.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений 6.Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>1.Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов 2.Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>
<p><b>2.3Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</b></p>		<p>1.Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</p>	<p>1.Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</p>
<p><b>2.4Коррекционные упражнения (для развития)</b></p>		<p>1.Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). 2.Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.</p>	<p>1.Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>



<b>пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</b>		<p>3. Построение в круг по ориентиру. 4. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем.</p> <p>5. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. 6. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.</p> <p>7. Прыжок в длину с места в ориентир</p> <p>8. Речевые упражнения с одновременным выполнением действий.</p> <p>9. Игровое упражнение «Хоп, стоп, раз».</p>	
<b>2.5 Элементы акробатических упражнений</b>		<p>1. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.</p> <p>2. Перекаты в положении лежа в разные стороны</p>	<p>1. Выполнение перекатов в различных направлениях.</p> <p>2. Выполнение группировок лёжа на спине, в упоре стоя на коленях.</p>
<b>2.6 Лазанье</b>		<p>1. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.</p> <p>2. Произвольное лазанье по гимнастической стенке, не пропуская реек.</p> <p>3. Подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку</p>	<p>1. Выполнение лазанья по гимнастической стенке попуская реек.</p> <p>2. Выполнение передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см, по гимнастической скамейке.</p> <p>3. Выполнение подлезание под препятствие и перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку</p>
<b>2.7 Висы</b>		<p>1. Упор в положении присев и лежа на матах</p>	<p>1. Выполнение упора в положении присев и лежа на матах</p>
<b>3. Лёгкая атлетика 3.1 Равновесие</b>	24	<p>1. Ходьба по коридору шириной 20 см.</p> <p>2. Стойка на носках (3—4 с).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук.</p> <p>4. Кружение на месте и в движении</p>	<p>1. Выполнение ходьбы по коридору шириной 20 см.</p> <p>2. Выполнение стойки на носках (3—4 с).</p> <p>3. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук.</p> <p>4. Выполнение кружения на месте и в</p>

			движении
<b>3.2Ходьба</b>		<p>1.Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе.</p> <p>2.Ходьба парами, взявшись за руки.</p> <p>3Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>4.Ходьба в чередовании с бегом</p> <p>5. Ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала.</p>	<p>1.Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. 2.Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.</p> <p>3.Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.</p> <p>4. Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>6. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>7. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.</p>
<b>3.3Бег</b>		<p>1.Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений.</p> <p>2.Перебежки группами и по одному.</p> <p>3.Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)</p> <p>4. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад</p> <p>5. Бег на носках.</p>	<p>1.Перебежки группами и по одному 15—20 м. 2.Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.</p> <p>3.Бег на носках.</p> <p>4. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>5.Чередование бега и ходьбы.</p>
<b>3.4Прыжки</b>		<p>1.Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)</p> <p>2. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, направо, влево</p> <p>3. Перепрыгивание через набивной мяч.</p> <p>4. Прыжки с ноги на ногу на отрезках 10 м.</p> <p>5. Подпрыгивание вверх на месте с захватом висящего предмета (мяча).</p>	<p>1.Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. 2.Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.</p> <p>3.Прыжки с ноги на ногу на отрезках.</p> <p>4.Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).</p> <p>5. Прыжки в длину с места. 6.Прыжки на одной ноге на месте, с</p>

			продвижением вперед, в стороны.
<b>3.5Метание</b>		1.Подготовка кистей рук к метанию. 2.Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. 3.Броски и ловля мячей. 4.Метание малого мяча с места правой и левой рукой 5.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1.Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. 2.Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. 3.Произвольное метание малых и больших мячей в игре. 4.Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. 5.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.
<b>4.Игры</b> <b>4.1Подвижные игры</b>	11	1.Слушай сигнал» 2. «Космонавты» 3. «Кого назвали, тот и ловит», 4. «Охотники и звери»	1.Игра в подвижные игры
<b>4.2Коррекционные игры</b>		1. «Запомни порядок», 2. «Летает — не летает»	1. Игра в коррекционные игры
<b>4.3Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b>		1. «Вот так позы!», 2. «Совушка», 3. «Слушай сигнал», 4. «Удочка», 5. «Мы — солдаты»	1.Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений
<b>4.6Игры с бегом и прыжками</b>		1. «Гуси-лебеди», 2. «Прыгающие воробушки», 3. «Быстро по местам!», 4. «Кошка и мышки»	1.Игра в игры с бегом и прыжками

<b>4.7.Игры с бросанием, ловлей и метанием</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Метко в цель»,</li> <li>2. «Догони мяч»,</li> <li>3. «Кого назвали — тот и ловит»</li> </ol>	1.Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием
<b>5.1Лыжная подготовка</b>	18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.</li> <li>2.Одежда и обувь лыжника.</li> <li>3.Подготовка к занятиям на лыжах.</li> <li>4. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</li> <li>5. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.</li> <li>6.Виды подъемов и спусков.</li> <li>7 Предупреждение травм и обморожений.</li> <li>8.Правила надевания лыж и закрепление крепления</li> <li>9.Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах.</li> <li>10.Передвижение в колонне по одному с палками и без палок.</li> <li>11.Ходьба на лыжах ступающим шагом</li> <li>12.Обучение технике подъема и спуска под уклон.</li> <li>13.Ходьба скользящим шагом</li> <li>14.Прохождение дистанции 0,5 км</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение строевых команд.</li> <li>2.Передвижение на лыжах.</li> <li>3.Спуски</li> <li>4.Повороты</li> <li>5.Торможение</li> <li>6.Надевать и снимать лыжи и лыжные палки</li> </ol>
<b>5.2Конькобежная подготовка</b>	9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Одежда и обувь конькобежца.</li> <li>2.Подготовка к занятиям на коньках.</li> <li>3.Правила поведения на уроках.</li> <li>4.Основные части конька.</li> <li>5.Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.</li> <li>6.Обучение технике скольжение, торможение, повороты.</li> </ol>	<p><b>Упражнение в зале:</b> 1.снятие и одевание ботинок;</p> <p>2.приседания;</p> <p>3.удержание равновесия;</p> <p><b>Упражнения на льду:</b></p> <p>1.скольжение, торможение, повороты.</p>

## 2класс

Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета	Содержание тем учебного предмета	Практическая часть с указанием формы
<b>1.Знания о физической культуре</b>	5	1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. 2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. 3.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. 4.Значение утренней зарядки. 5.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями 6.Правила личной гигиены 7. Правила поведения на уроках гимнастики.	1.Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры. 2.Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы)
<b>2.Гимнастика</b> <b>2.1Строевые упражнения</b>	32	1.Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. 2.Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». 3.Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. 4. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. 5. Расчет по порядку	1.Построения и перестроения

<p><b>2.1</b>Общеразвивающие упражнения без предметов</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.</li> <li>2.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.</li> <li>3.Дыхательные упражнения.</li> <li>4.Упражнения для формирования правильной осанки.</li> <li>5.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений</li> <li>6.Упражнения для расслабления мышц</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов</li> <li>2.Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений</li> </ol>
<p><b>2.3</b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами</li> <li>2. Комплексы упражнений со скакалками</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скакалками.</li> </ol>
<p><b>2.4</b>Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг).</li> <li>2.Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам.</li> <li>3.Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота.</li> <li>4.Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами.</li> <li>5.Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. 6.Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.</li> <li>7.Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя.</li> <li>8.Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</li> </ol>

<b>2.5 Элементы акробатических упражнений</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях.</li> <li>2. Перекаты в положении лежа в разные стороны</li> <li>3. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение перекатов в различных направлениях.</li> <li>2. Выполнение группировок лёжа на спине, в упоре стоя на коленях.</li> <li>3. Выполнение кувырка вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги</li> </ol>
<b>2.6 Лазанье</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами.</li> <li>2. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).</li> <li>3. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами</li> <li>2. Выполнение передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча).</li> <li>3. Выполнение перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом</li> </ol>
<b>2.7 Висы</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.</li> <li>2. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение упора на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки</li> <li>2. Выполнение в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.</li> </ol>
<b>3. Лёгкая атлетика</b> <b>3.1 Равновесие</b>	24	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке.</li> <li>2. Ходьба по полу по начертанной линии</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнение ходьбы по коридору шириной 20 см.</li> <li>2. Выполнение стойки на носках (3—4 с).</li> <li>3. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с различным положением рук.</li> </ol>

			4.Выполнение кружения на месте и в движении
<b>3.2Ходьба</b>		1.Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. 2.Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке	1.Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. 2. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. 3. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. 4.Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.
<b>3.3Бег</b>		1.Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, 2.Бег на скорость до 30 м. 3.Медленный бег до 2 мин	1.Бег на носках. 2. Бег на месте с высоким подниманием бедра 3. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. 4.Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, под лезание под сетку, об бегание стойки и т. д.). 5.Быстрый бег на скорость. 6.Медленный бег.



<b>3.4 Прыжки</b>		1. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3—4 м, в высоту с прямого разбега)	1. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). 2. Прыжки в длину с места.
<b>3.5 Метание</b>		1. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. 2. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)	1. Броски и ловля волейбольных мячей. 2. Метание колец на шести. 3. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. 4. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. 5. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. 6. Метание мяча с места в цель левой и правой руками. 7. Метание теннисного мяча на дальность с места. 8. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.
<b>4. Игры</b> <b>4.1 Подвижные игры</b>	14	1. «Слушай сигнал» 2. «Космонавты» 3. «Два сигнала», 4. «Запрещенное движение»	1. Игра в подвижные игры

<b>4.2Коррекционные игры</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Отгадай по голосу»,</li> <li>2. «Карусели»,</li> <li>3. «Что изменилось?»,</li> <li>4. «Волшебный мешок»</li> </ol>	1. Игра в коррекционные игры
<b>4.3Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Салки маршем»,</li> <li>2. «Повторяй за мной»</li> <li>3. «Веревочный круг»,</li> <li>4. «Часовые и разведчики»</li> </ol>	1.Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений
<b>4.6Игры с бегом и прыжками</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «У ребят порядок строгий»,</li> <li>2. «Кто быстрее?»,</li> <li>3. «У медведя во бору»,</li> <li>4. «Пустое место»</li> </ol>	1.Игра в игры с бегом и прыжками
<b>4.7.Игры с бросанием, ловлей и метанием</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Охотники и утки»,</li> <li>2. «Кто дальше бросит?»</li> </ol>	1.Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием

<b>5.1 Лыжная подготовка.</b>	18	1. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. 2. Одежда и обувь лыжника. 3. Подготовка к занятиям на лыжах. 4. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. 5. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. 6. Правильное техническое выполнение попеременного ступающим хода. 7. Виды подъемов и спусков. 8. Предупреждение травм и обморожений. 9. Правила надевания лыж и закрепление крепления 10. Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах. 11. Передвижение в колонне по одному с палками и без палок. 12. Ходьба на лыжах ступающим шагом 13. Ходьба скользящим шагом. 14. Обучение технике подъема и спуска под уклон 15. Прохождение дистанции 1 км.	1. Выполнение строевых команд. 2. Передвижение на лыжах. 3. Спуски 4. Повороты 5. Торможение 6. Надевать и снимать лыжи и лыжные палки
<b>5.2 Конькобежная подготовка</b>	9	1. Одежда и обувь конькобежца. 2. Подготовка к занятиям на коньках. 3. Правила поведения на уроках. 4. Основные части конька. 5. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. 6. Обучение технике скольжение, торможение, повороты.	<b>Упражнение в зале:</b> 1. снятие и одевание ботинок; 2. приседания; 3. удержание равновесия; <b>Упражнения на льду:</b> 1. скольжение, торможение, повороты.

### 3 класс

<p style="text-align: center;"><b>Наименование разделов и тем учебного предмета</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание тем учебного предмета</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Практическая часть с указанием формы</b></p>
<p><b>1.Знания о физической культуре</b></p>	<p style="text-align: center;">5</p>	<p>1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.                  2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.                  3.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.                  4.Значение утренней зарядки.                  5.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями                  6.Правила личной гигиены                  7. Правила поведения на уроках гимнастики.</p>	<p>1.Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры.                  2.Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы)</p>
<p><b>2.Гимнастика</b> <b>2.1Строевые упражнения</b></p>	<p style="text-align: center;">32</p>	<p>1.Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя.                  2.Повороты на месте (направо, налево) под счет.                  3.Размыкание и смыкание приставными шагами.                  4.Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом.                  5.Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»</p>	<p>1.Построения и перестроения</p>

<b>2.1Общеразвивающие упражнения без предметов</b>		1.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. 2.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. 3.Дыхательные упражнения. 4.Упражнения для формирования правильной осанки. 5.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений 6.Упражнения для расслабления мышц	1.Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов 2.Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений
<b>2.3Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</b>		1.Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами 2. Комплексы упражнений со скакалками 3.Комплексы с набивными мячами	1.Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скакалками, набивными мячами
<b>2.4Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</b>		1.Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. 2. Ходьба до различных ориентиров. 3.Повороты направо, налево без контроля зрения. 4. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. 5.Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). 6. Прыжок в высоту до определенного ориентира. 7.Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени	1.Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)
<b>2.5Элементы акробатических упражнений</b>		1.Перекаты в группировке. 2. Из положения лежа на спине «мостик». 3.2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)	1.Выполнение перекатов в группировке 2.Выполнение из положения лежа на спине «мостик». 3.Выполнение 2—3 кувырка вперед

<b>2.6Лазанье</b>		<p>1.Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20° — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.</p> <p>2.Пролезание сквозь гимнастические обручи</p>	<p>1.Выполнение лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами</p> <p>2.Выполнение пролезание сквозь гимнастические обручи</p>
<b>2.7Висы</b>		<p>1.Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.</p> <p>2 Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле</p>	<p>1.Выполнение висов на гимнастической стенке на согнутых руках</p> <p>2. Выполнение упоров на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле</p>
<b>3.Лёгкая атлетика</b> <b>3.1Равновесие</b>	24	<p>1.Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.</p> <p>2.Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук</p>	<p>1.Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа</p> <p>3.Выполнение стойки на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук</p>
<b>3.2Ходьба</b>		<p>1.Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.</p> <p>2.Ходьба с контролем и без контроля зрения</p>	<p>1. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>2.Ходьба с изменением скорости.</p> <p>3.Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.</p> <p>4. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>5.Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.</p>

			6. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. 7. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.
<b>3.3 Бег</b>		1. Понятие высокий старт. 2. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). 3. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. 4. Челночный бег (3×5 м). 5. Бег на скорость до 40 м 6. Понятие эстафетный бег (встречная эстафета)	1. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. 2. Быстрый бег на скорость. 3. Медленный бег. 4. Высокий старт. 5. Челночный бег. 6. Эстафеты
<b>3.4 Прыжки</b>		1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. 2. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги 3. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание	1. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. 2. Прыжки с ноги на ногу на отрезках. 3. Прыжки в длину с места. 4. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. 5. Прыжки с небольшого разбега в длину. 6. Прыжки с прямого разбега в длину 7. Прыжки в высоту способом «перешагивание».
<b>3.5 Метание</b>		1. Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места	1. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. 2. Броски и ловля волейбольных мячей. 3. Метание колец на шесты. 4. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. 5. Метание большого мяча двумя

			руками из-за головы и снизу с места в стену. 6.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. 7.Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. 8.Метание мяча с места в цель левой и правой руками. 9.Метание теннисного мяча на дальность с места. 10. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.
<b>4.Игры</b> <b>4.1Подвижные игры</b>	14	1«Два сигнала», 2. «Запрещенное движение»	1.Игра в подвижные игры
<b>4.2Коррекционные игры</b>		1. «Отгадай по голосу», 2. «Карусели», 3. «Что изменилось?», 4. «Волшебный мешок»	1. Игра в коррекционные игры
<b>4.3Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b>		1. «Шишки, желуди, орехи», 2 «Самые сильные», 3. «Мяч — соседу»	1.Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений
<b>4.6Игры с бегом и прыжками</b>		1«Пятнашки маршем», 2. «Прыжки по полоскам», 3«Точный прыжок», 4 «К своим флажкам»	1.Игра в игры с бегом и прыжками



<b>4.7.Игры с бросанием, ловлей и метанием</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зоркий глаз»,</li> <li>2 «Попади в цель»,</li> <li>3. «Мяч — среднему»</li> <li>4. «Гонка мячей по кругу»</li> </ol>	1.Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием
<b>5.1 Лыжная подготовка.</b>	18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.</li> <li>2.Одежда и обувь лыжника.</li> <li>3.Подготовка к занятиям на лыжах.</li> <li>4. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</li> <li>5. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.</li> <li>6.Правильное техническое выполнение попеременного ступающего шага.</li> <li>7.Виды подъемов и спусков.</li> <li>8 Предупреждение травм и обморожений.</li> <li>9.Правила надевания лыж и закрепление крепления</li> <li>10.Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах.</li> <li>11.Передвижение в колонне по одному с палками и без палок.</li> <li>12.Ходьба на лыжах ступающим шагом</li> <li>13.Ходьба скользящим шагом.</li> <li>14.Обучение технике подъема и спуска под уклон</li> <li>15. Прохождение дистанции 1,5 км.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение строевых команд.</li> <li>2.Передвижение на лыжах.</li> <li>3.Спуски</li> <li>4.Повороты</li> <li>5.Торможение</li> <li>6.Надевать и снимать лыжи и лыжные палки</li> </ol>
<b>5.2 Конькобежная подготовка</b>	9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Одежда и обувь конькобежца.</li> <li>2.Подготовка к занятиям на коньках.</li> <li>3.Правила поведения на уроках.</li> <li>4.Основные части конька.</li> <li>5.Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.</li> <li>6.Обучение технике скольжение, торможение, повороты.</li> </ol>	<p><b>Упражнение в зале:</b> 1.снятие и одевание ботинок;</p> <p>2.приседания;</p> <p>3.удержание равновесия;</p> <p><b>Упражнения на льду:</b></p> <p>1.скольжение, торможение, повороты.</p>

#### 4 класс

<p style="text-align: center;"><b>Наименование разделов и тем учебного предмета</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Количество часов, отведенных на изучение разделов и тем учебного предмета</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Содержание тем учебного предмета</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Практическая часть с указанием формы</b></p>
<p><b>1.Знания о физической культуре</b></p>	<p style="text-align: center;">5</p>	<p>1.Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке.                  2.Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.                  3.Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.                  4.Значение утренней зарядки.                  5.Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями                  6.Правила личной гигиены                  7. Правила поведения на уроках гимнастики.</p>	<p>1.Практические упражнения в соблюдении правил безопасности на уроках физкультуры.                  2.Подготовка к уроку физкультуры (Одевание спортивной формы)</p>
<p><b>2.Гимнастика</b> <b>2.1Строевые упражнения</b></p>	<p style="text-align: center;">32</p>	<p>1.Сдача рапорта.                  2.Поворот кругом на месте.                  3.Расчет на «первый — второй». 4.Перестроение из одной шеренги в две и наоборот.                  5.Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом</p>	<p>1.Построения и перестроения</p>

<p><b>2.1Общеразвивающие упражнения без предметов</b></p>		<p>1.Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении.  2.Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук.  3.Дыхательные упражнения.  4.Упражнения для формирования правильной осанки.  5.Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений  6.Упражнения для расслабления мышц</p>	<p>1.Выполнение различных общеразвивающих упражнений без предметов  2.Выполнение различных комплексов общеразвивающих и корригирующих упражнений</p>
<p><b>2.3Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами</b></p>		<p>1.Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами  2. Комплексы упражнений со скакалками  3.Комплексы с набивными мячами</p>	<p>1.Выполнение различных комплексов с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, со скакалками, набивными мячами</p>
<p><b>2.4Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</b></p>		<p>1.Перестроение из круга в квадрат по ориентирам.  2. Ходьба до различных ориентиров. 3.Повороты направо, налево без контроля зрения.  4. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. 5.Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу).  6. Прыжок в высоту до определенного ориентира.  7.Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени</p>	<p>1.Выполнение различных упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений)</p>

<b>2.5 Элементы акробатических упражнений</b>		<p>1. Перекаты в группировке.  2. Из положения лежа на спине «мостик». 3. 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально)  4. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя</p>	<p>1. Выполнение перекатов в группировке  2. Выполнение из положения лежа на спине «мостик». 3. Выполнение 2—3 кувырка вперед  4. Выполнение кувырка назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя</p>
<b>2.6 Лазанье</b>		<p>1. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом.  2. Перелезание через бревно, коня, козла</p>	<p>1. Выполнение лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и сплезание по ней произвольным способом.  2. Выполнение перелезание через бревно, коня, козла</p>
<b>2.7 Висы</b>		<p>1. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.  2. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле</p>	<p>1. Выполнение висов на гимнастической стенке на согнутых руках  2. Выполнение упоров на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле</p>
<b>3. Лёгкая атлетика 3.1 Равновесие</b>	24	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа.  2. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук</p>	<p>1. Выполнение ходьбы по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа  3. Выполнение стойки на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук</p>

<b>3.2Ходьба</b>		<p>1.Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук.  2.Ходьба с контролем и без контроля зрения  3.Ходьба в быстром темпе (наперегонки). 4.Ходьба в приседе.  5.Сочетание различных видов ходьбы</p>	<p>1.Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. 2.Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.  3.Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.  4. Ходьба с сохранением правильной осанки.  6. Ходьба в чередовании с бегом.  7.Ходьба с изменением скорости.  8.Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.  9. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.  10. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.  11. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. 12.Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.</p>
<b>3.3Бег</b>		<p>1.Понятие низкий старт.  2 Быстрый бег на месте до 10 с.  3. Челночный бег (3×10 м).  4.Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м.  5.Понятие эстафета(круговая). Расстояние 5—15 м</p>	<p>1.Перебежки группами и по одному 15—20 м. 2.Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.  3. Чередование бега и ходьбы на расстоянии.  4.Бег на носках.  5. Бег на месте с высоким подниманием</p>

			<p>бедро</p> <p>6. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.</p> <p>7. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).</p> <p>8. Быстрый бег на скорость.</p> <p>9. Медленный бег. 10. Чередование бега и ходьбы.</p> <p>11. Высокий старт.</p> <p>12. Низкий старт. 13. Челночный бег.</p>
<b>3.4 Прыжки</b>		<p>1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м.</p> <p>2. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги</p> <p>3. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание</p>	<p>1. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. 2. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.</p> <p>3. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.</p> <p>4. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).</p> <p>5. Прыжки в длину с места. 6. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>7. Прыжки с небольшого разбега в длину.</p> <p>8. Прыжки с прямого разбега в длину</p> <p>9. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».</p> <p>10. Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p>

<b>3.5Метание</b>		<p>1.Метание малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учетом дальности отскока на расстоянии 4—8 м) с места</p>	<p>1.Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.  2.Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.  3.Произвольное метание малых и больших мячей в игре.  4.Броски и ловля волейбольных мячей.  5.Метание колец на шесты. 6.Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.  7.Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. 8.Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.  9.Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.  10.Метание мяча с места в цель левой и правой руками. 11Метание теннисного мяча на дальность с места.  12. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p>
<b>4.Игры</b> <b>4.1Подвижные игры</b>	<p>14</p>	<p>1«Два сигнала»,  2. «Запрещенное движение»  3«Музыкальные змейки»,  4«Найди предмет»</p>	<p>1.Игра в подвижные игры</p>
<b>4.2Коррекционные игры</b>		<p>1. «Отгадай по голосу»,  2. «Карусели»,  3. «Что изменилось?»,  4. «Волшебный мешок»</p>	<p>1. Игра в коррекционные игры</p>

<b>4.3 Игры с элементами общеразвивающих упражнений</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Шишки, желуди, орехи»,</li> <li>2 «Самые сильные»,</li> <li>3. «Мяч — соседу</li> <li>4«Светофор»,</li> <li>5 «Запрещенное движение»,</li> <li>6«Фигуры»</li> </ol>	1.Игра в игры с элементами общеразвивающих упражнений
<b>4.6 Игры с бегом и прыжками</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1«Пятнашки маршем»,</li> <li>2. «Прыжки по полоскам»,</li> <li>3«Точный прыжок»,</li> <li>4 «К своим флажкам»</li> <li>5«Кто обгонит?»,</li> <li>6 «Пустое место»,</li> <li>7«Бездомный заяц»,</li> <li>8«Волк во рву»,</li> <li>9«Два Мороза»</li> </ol>	1.Игра в игры с бегом и прыжками
<b>4.7.Игры с бросанием, ловлей и метанием</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Зоркий глаз»,</li> <li>2 «Попади в цель»,</li> <li>3. «Мяч — среднему»</li> <li>4. «Гонка мячей по кругу»</li> </ol>	1.Игра в игры с бросанием, ловлей и метанием
<b>4.8 Пионербол</b>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры.</li> <li>2. Передача мяча руками, ловля его.</li> <li>3. Подача одной рукой снизу, учебная игра</li> </ol>	1.Игра в пионербол
<b>5.1 Лыжная подготовка.</b>	18	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.</li> <li>2.Одежда и обувь лыжника.</li> <li>3.Подготовка к занятиям на лыжах.</li> <li>4. Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</li> <li>5. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.</li> <li>6.Правильное техническое выполнение ступающего шага</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Выполнение строевых команд.</li> <li>2.Передвижение на лыжах.</li> <li>3.Спуски</li> <li>4.Повороты</li> <li>5.Торможение</li> <li>6.Надевать и снимать лыжи и лыжные палки</li> </ol>



		<p>7.Виды подъемов и спусков.  8 Предупреждение травм и обморожений.  9.Правила надевания лыж и закрепление крепления  10.Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках и на лыжах.  11.Передвижение в колонне по одному с палками и без палок.  12.Ходьба на лыжах скользящим шагом  13.Ходьба на лыжах ступающим шагом.  14.Прохождение дистанции 1,5км</p>	
<b>5.2Конькобежная подготовка</b>	9	<p>1.Одежда и обувь конькобежца.  2.Подготовка к занятиям на коньках.      3.Правила поведения на уроках.  4.Основные части конька.  5.Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.  6.Обучение технике скольжение, торможение, повороты.  7. Произвольное катание на коньках.</p>	<p><b>Упражнение в зале:</b> 1.снятие и одевание ботинок;  2.приседания;  3.удержание равновесия;  <b>Упражнения на льду:</b>  1.скольжение, торможение, повороты.</p>

## **6. Критерии и нормы оценки достижения планируемых результатов освоения программы учебного предмета**

### **Система оценки достижения, обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения**

#### **АООП решает следующие задачи:**

- ✓ закрепляет основные направления и цели оценочной деятельности, описывает объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки;
- ✓ ориентирует образовательный процесс на духовно - нравственное развитие и воспитание обучающихся;
- ✓ обеспечивает комплексный подход к оценке результатов освоения АООП, позволяет вести оценку предметных и личностных результатов;
- ✓ предусматривает оценку достижений, обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации;
- ✓ позволяет осуществлять оценку динамики учебных достижений, обучающихся и развития их жизненной компетенции.

#### **Система оценки результатов опирается на следующие принципы:**

- 1) Дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью.
- 2) Динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся.
- 3) Единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что обеспечивает объективность оценки результатов.

Система оценки распространяется на личностные и предметные результаты освоения АООП и разработана в соответствии с требованиями к структуре АООП и результатам освоения адаптированной основной образовательной программы (АООП) ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью. В соответствии с введением ФГОС образования, обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) система оценки образовательных достижений, обучающихся чётко привязывается к планируемым результатам.

#### **Оценка достижения личностных результатов:**

При оценке личностных результатов диагностируется сформированность внутренней позиции ребёнка, которая проявляется в эмоционально - ценностных отношениях к себе и окружающему миру. Оценка (но не отметка) проявляется в словесной характеристике. При этом следует

помнить, что такая оценка должна проходить в форме не представляющей угрозы личности и психологической безопасности ребёнка.

Программа системы оценки включает: перечень личностных результатов, критериев оценки жизненной компетенции обучающихся;

Основой оценки служит анализ поведения ребенка и динамики его развития в повседневной жизни. Критериальным аппаратом служит классификатор жизненных компетенций и разработанный на его основе индивидуальный перечень возможных результатов личностного развития.

### **Оценка достижения предметных результатов**

Критерии оценки предметных результатов формируются на основе индивидуального и дифференцированного подхода (оценка овладения содержанием каждой образовательной области).

Оценка данной группы результатов начинается со второго полугодия 2-го класса, когда у обучающихся уже будут сформированы некоторые начальные навыки. Кроме того, сама учебная деятельность будет привычной для обучающихся, и они смогут ее организовывать под руководством учителя. Во время обучения в первом классе, а также в течение первого полугодия второго класса используется качественная оценка деятельности обучающегося через словесное и эмоциональное поощрение.

#### **Ожидаемые результаты обучения в первом классе, а также в течение первого полугодия второго класса:**

- появление значимых предпосылок учебной деятельности, способность к ее осуществлению под непосредственным контролем педагога.
- развитие определенной доли самостоятельности во взаимодействии с педагогом и одноклассниками.

#### **Оценка достижения предметных результатов базируется на:**

- ✓ принципах индивидуального подхода;
- ✓ принципе дифференцированного подхода.

#### **Оценки достижения планируемых результатов в реализации АООП**

<b>№</b>	<b>Балл</b>	<b>Характеристика продвижений</b>
1	«удовлетворительно» (зачет), 3	если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий
2	«хорошо», 4	если обучающиеся верно выполняют от 51% до 65% заданий
3	«отлично», 5	если обучающиеся верно выполняют свыше 65%.

## Инструментарий для оценивания планируемых результатов освоения программы

Инструментарий для оценки планируемых результатов освоения программы начального образования включает:

- тестирования физической подготовленности учащихся

**Таблица оценки результатов тестирования физической подготовленности учащихся интерната №31(девочки)**

Класс	Челночный бег 4х9 (сек)			Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Бросок мяча (1кг) из-за головы из положения сидя (м)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
3	17,0	16,5	16,0	3	4	6	100,0	110,0	115,0	1,50	1,80	2,30
4	16,5	16,0	15,5	3	5	7	105,0	115,0	120,0	1,80	2,20	2,50

Класс	Бег 30 м (сек)			Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во раз)			Отжимая от пола (кол-во раз)			Поднимание туловища за 1 мин (кол-во раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
3	7,5	7,4	7,4	10	17	30	3	4	6	15	18	20
4	7,3	7,2	7,2	12	20	35	4	6	8	17	20	23

**Таблица оценки результатов тестирования физической подготовленности учащихся интерната № 31 (мальчики)**

Класс	Челночный бег 4х9 (сек)			Подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз)			Прыжок в длину с места			Бросок мяча (1кг) из-за головы из положения сидя (м)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
3	16,2	15,5	15,2	1	3	4	110,0	120,0	130,0	2,00	2,30	3,00
4	15,7	15,2	14,7	2	4	5	120,0	130,0	140,0	2,20	2,50	3,50

Класс	Бег 30 м (сек)	Прыжки через	Отжимая от	Поднимание
-------	----------------	--------------	------------	------------

				скакалку за 30 сек (кол-во раз)			пола (кол-во раз)			туловища за 1 мин (кол-во раз)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
3	7,0	6,9	6,1	15	20	25	6	8	10	18	26	30
4	6,8	6,7	6,0	20	25	30	8	10	12	20	28	34

Сумма оценок за все 8 тестов, делённая на 8, определяет уровень двигательной подготовленности учащихся: 0-2.5-слабое; 2.6-3.3-удовлетворительное; 3.4-4.4-хорошее; 4.5-5.0-отличное.

## **7. Описание учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности**

### **7.1 Учебно-методическое обеспечение**

<b>Учебные пособия для учащихся</b>	<b>Методические пособия учителя</b>
Учебники отсутствуют	<p>1.Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с лёгкой и умеренной умственной отсталостью 1-12 классы). -СПб. : Владос Северо-Запад,2013.</p> <p>2.Программы специальных(коррекционных)образовательных учреждений VII вида 1-11 классы. Под редакцией В.В.Воронковой «Москва «Просвещение 2004».</p>

### **7.2 Материально-техническое обеспечение**

- это общие характеристики инфраструктуры организации, включая параметры информационно-образовательной среды.

**Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:**

\*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

**\*дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

**\*спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, коньки и т.д.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861729

Владелец Арапова Ольга Владимировна

Действителен с 20.03.2024 по 20.03.2025