

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КОМИ
«Специальная (коррекционная) школа № 44» г. Усинска
«44 №-а торъя (коррекционнӧй) школа» Усинск карын Коми Республикаса
канмуобщественнӧй учреждение

РАССМОТРЕНА
МС
Протокол №
от «31» 05 2023

ПРИНЯТА
педсоветом
Протокол №
от «31» 05 2023

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от «31» 05 2023
№

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

« Физическая культура »

1 (дополнительный), 1 -4 классы

(в соответствии с ФГОС, вариант 1)

адаптированной основной образовательной программы

основного общего образования

обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

1- 4 классы, первая

(уровень, ступень образования)

5 лет

(срок реализации программы)

Составитель: Бегинина К.Г., учитель ГОУ «С(К)Ш № 44» г. Усинска

ОТКОРРЕКТИРОВАНА:

I. Пояснительная записка

Программа предмета «Физическая культура» разработана на основе нормативных документов:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Примерная адаптированная основная образовательная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью;
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599;
- Положение об адаптированной рабочей программе учебного предмета для 1 (дополнительного), 1-4 классов в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

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. Замедленность и неравномерность протекания психических процессов, конкретность мышления, специфические особенности памяти и функций внимания у детей с ОВЗ обуславливают выраженную замедленность формирования у них двигательных навыков.

Обучающимся требуется много времени, иногда и не один год, для того чтобы научиться понимать инструкции и следовать им. При разучивании упражнений и подвижных игр требуется многократное повторение в сочетании с правильным показом на этапе обучения, и периодические повторения в дальнейшем, т.к. сформированные навыки могут быть частично или полностью утрачены в силу особенностей развития обучающихся с ОВЗ.

Характерной особенностью детей с ограниченными возможностями здоровья является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечнососудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке.

Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях.

Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, что требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми.

Следует отметить, что среди обучающихся имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обуславливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

При подборе учебных заданий, игр и упражнений предпочтение отдается тем, которые можно разбить на ряд простых элементарных движений, которые могут разучиваться автономно или в различных сочетаниях на этапе подготовки.

Нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, эндокринные нарушения, эпилептические припадки, травматическое слабоумие обязывают учителя быть особенно осторожным при подборе физических упражнений, их дозировке и темпе проведения. Это относится как к отдельным заданиям, так и материалу всего урока.

Целью физического воспитания в специальной (коррекционной) школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности обучающегося. Так же спортивно-оздоровительная внеурочная деятельность, помогает детям развивать координацию, быстроту и гибкость. Это способствует улучшению качества выполнения упражнений на уроке физкультуры.

Образовательные задачи:

- 1.Формирование жизненно необходимых умений и навыков. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
2. Формирование навыков прикладного характера.
3. Формирование пространственной ориентировки.

Оздоровительные задачи:

- 1.Укрепление и сохранение здоровья. Закаливание организма. Санитарно- гигиенические навыки.
- 2.Исключение стрессовых ситуаций в процессе занятий физическими упражнениями.
- 3.Обеспечение достаточной для ребенка двигательной активности в условиях школы.

Развивающие задачи:

- 1.Развитие физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, координации).
2. Развитие пространственно- временной ориентировки.
- 3.Развитие чувства ритма, темпа, движений.
- 4.Развитие речи через движение.

Коррекционные задачи:

- 1.Коррекция психических нарушений.
- 2.Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата.
- 3.Коррекция поведения, ЭВС средствами физических упражнений.

Воспитательные задачи:

- 1.Воспитание устойчивого интереса и мотивации к занятиям физическими упражнениями.
- 2.Воспитание у детей чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях.

3. Преодоление страха, скованности.

Формирование осознанного отношения к своему здоровью, к уроку физкультуры.

Используемые сокращения: ОРУ – общеразвивающие упражнения, ТБ – техника безопасности.

II. 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.

Урок физической культуры для учащихся с ОВЗ – основная **форма** обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся как в спортивном зале, так и на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность; содействуют гармоничному физическому развитию.

В процессе обучения детей с умственной отсталостью урок должен иметь несколько другую отличную от классической форму. Учитель продумывает содержание, объем и степень сложности каждого урока в соответствии с возможностями всех учащихся. В процессе проведения урока создаются условия, которые дают возможность каждому школьнику работать в своем темпе, проявлять максимальную степень самостоятельности при выполнении задания. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

При индивидуальном подходе обязательно надо учитывать состояния здоровья детей. При необходимости можно увеличить или уменьшить количество упражнений, повторений, облегчить условия выполнения. Одним из условий правильной постановки физического воспитания является хорошо организованный медицинский контроль, который проводится один раз в год. По результатам медицинского обследования, обучающихся распределяют по группам: основная группа, подготовительная группа, спецгруппа.

Содержание уроков планируется таким образом, чтобы учащиеся могли один и тот же материал изучить при постепенном его усложнении. В зависимости от возможностей детей по мере обучения можно замедлять или увеличивать темп прохождения материала.

Успешность обучения детей с выраженной умственной отсталостью зависит от разнообразия методов, форм, приемов и средств обучения, применяемых учителем. Их выбор зависит от содержания урока, особенностей психофизического развития детей, уровня овладения ими материала.

Положительное влияние на ход проведения уроков оказывает введение игровых моментов, участие игровых персонажей, которые будут поддерживать интерес детей к предлагаемой деятельности, ориентировать их на выполнение заданий, вести их в течение всего урока. Кроме того, целесообразно использовать художественное слово — стихи, речетативы, потешки и др.

В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание

учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

В зависимости от дидактической задачи используются уроки различного типа.

Основные **типы** учебных занятий:

- урок изучения нового учебного материала;
- урок закрепления и применения знаний;
- урок обобщающего повторения и систематизации знаний;
- урок контроля знаний и умений;
- нетрадиционные формы уроков: урок-игра, урок-презентация; урок-соревнование.

Основным **типом** урока является комбинированный.

Основные **методы и приёмы** обучения: объяснение, практические упражнения, ИКТ.

На уроках физкультуры применяются традиционные **дидактические методы**:

- **словесные** - применяются на всех этапах обучения.

Объяснения должны быть понятным ученикам. Материал излагается четко и кратко, доступно и должен соответствовать уровню развития учащихся.

Рассказ – применяется при ознакомлении с новыми видами упражнений (изучение игры).

Требования к рассказу краткость – образность изложения, выразительность, эмоциональность, сочетается с объяснением.

Беседа - она проводится в форме опроса - ответной форме, беседа должна быть целенаправленной, краткой, интересной.

Распоряжения и команды, подсчет – пользуется учитель во время урока.

Указания – применяются во время выполнения упражнений (выше головы и т.д.)

Пояснения, комментарии и поощрения

- **наглядные**

Показ упражнения – должно выполняться с того места, чтоб было всем видно. В показе может участвовать ученик, сочетать с объяснением. Кроме выполнения упражнений преподавателем на уроках физкультуры применяется показ наглядных пособий: карточек, кинограмм, DVD, и видео материалов.

- **практического упражнения**

Большая и важная группа методов – это практическое выполнение упражнений. Сколько бы учащийся не знал и не видел упражнений, если он не будет его выполнять сам, то никогда его не освоит. Все движения нужно прочувствовать через своё тело и только при неоднократном повторении упражнения происходит их заучивание.

Соревнования – применяются после того как у учащихся образовался некоторый навык.

Исправление ошибок – все ошибки должны исправляться своевременно. Показ выполняет ученик, а учитель объясняет технику упражнения, хорошо, если ученик сам рассказывает, на что он должен обратить внимание при повторении упражнения.

На уроках физической культуры используется звуковая (световая) сигнализация. Они создают необходимые зрительные и слуховые ориентиры для начала и окончания действия (или движения), задают определенный темп и ритм движений, направление, амплитуду и т.д.), используются в судействе спортивных и подвижных игр.

Формы организации учебного процесса:

Очная, очно-заочная

Основные **методы**, используемые на уроках:

1. Фронтальный (упражнения выполняются одновременно всеми учащимися, его преимущество – большой охват учащихся, достижение высокой плотности и большой нагрузки);

2. Поточный (учащиеся выполняют одно и то же упражнения по очереди один за другим без перерыва. Удобен при выполнении акробатических упражнений, лазания, прыжков);

3. Посменный (учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают);

4. Индивидуальный (чаще всего используется в зачётных уроках, он позволяет учителю после выполнения упражнения учеником подвести итог, обратить внимание на недостатки и ошибки);

5. Соревновательный (характеризуется выполнением упражнений в условиях близких к соревнованиям)

6. Игровой метод (основан на воспитании двигательных качеств в процессе игры);

7. Круговой метод (поточное, последовательное выполнение комплекса физических упражнений. Круговым его называют, потому что упражнения выполняют по кругу, состоящих из нескольких станций.

Технологии обучения: коррекционно-развивающего обучения, проблемного обучения, здоровье-сберегающие; информационно-коммуникационные; личностно-ориентированные; технологии индивидуального (разноуровневого) и дифференцированного обучения, игровые:

- дидактические игры;
- игровые приёмы;
- занимательные упражнения;
- создание увлекательных ситуаций;
- дистанционное обучение (с использованием ИКТ)
- ГИС ЭО;
- электронная платформа ОУ;
- социальные сети;
- консультации.

Технология дистанционного обучения применяется в период карантинных мероприятий при технической возможности педагогов и обучающихся.

Межпредметная интеграция по физической культуре осуществляется с:

- Математикой: расчет по порядку, счет количества раз выполненного упражнения, регистрация достижений по шкалам измерения, счет очков во время спортивных игр, заключения о качестве игры команды (среднее число результативных подач игроков, закон распределения попаданий и т. п.);
- СБО: техника безопасности на уроках, гигиена одежды во время занятий, оказание первой медицинской помощи при травмах, вредные привычки и их влияние на здоровье, правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн, польза от смены умственной деятельности и активного отдыха;
- Русским языком: развитие устной речи в процессе анализа заданий, обсуждений результатов, исправления ошибок, построение логически связанных высказываний в рассуждениях, обоснованиях, пополнение словарного запаса специальными терминами;
- Изобразительным искусством: в основе – вдохновение, стремление к освоению нового, к покорению новых вершин человеческих возможностей, ориентирование на творчество и индивидуальный стиль. В множественных живописных и скульптурных произведениях художников показана красота и грация тренированного человеческого тела.

Переключение учащихся с занятий научными дисциплинами на занятия активной деятельностью способствует сокращению перегрузки детей, оказывая школьников значительное психотерапевтическое действие, снимая нервно-психическое напряжение, вызванное другим видом деятельности.

III. Описание места учебного предмета.

Курс «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура». На изучение предмета отводится: 1(дополнительный), 1 - 4 класс – 3 часа в неделю. 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.

	0 класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Всего
образовательная область	Физическая культура					
количество учебных недель	33	33	34	34	34	168
количество часов в неделю	3	3	3	3	3	3
количество часов за год	99	99	102	102	102	504

IV. Результаты освоения учебного предмета

1(дополнительный) класс

Личностные результаты:

Критерий	Параметры оценки	Индикаторы
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком)	сформированность навыков коммуникации со взрослыми	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со взрослыми
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	сформированность навыков коммуникации со сверстниками	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	владение средствами коммуникации	способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

Предметные результаты:

Допустимый уровень	Минимальный уровень.
• представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; • знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; • выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	• знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; • выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться;
- слушать и понимать речь других.

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

- активно участвовать в деятельности.

Познавательные учебные действия:

- знать правила поведения на уроках физкультуры;
- уметь показать, что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
- что такое «шеренга», «колонна», «круг»;
- где правая и левая сторона, верх, низ;
- соблюдать правила поведения во время игр;
- ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу;
- ходить по гимнастической скамейке;
- выполнять задание по показу и словесной инструкции учителя;
- выполнять ОРУ в определенном ритме;
- чередовать бег с ходьбой;
- подпрыгивать на одной и на двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;

1класс

Личностные результаты:

Критерий	Параметры оценки	Индикаторы
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	сформированность навыков коммуникации со взрослыми	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со взрослыми
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	сформированность навыков коммуникации со сверстниками	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	владение средствами коммуникации	способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

Предметные результаты:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
- правила поведения на уроках физкультуры; - знать, что такое ходьба, бег, прыжки, метание; - правила поведения во время игр - уметь ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу; - чередовать бег с ходьбой; - подпрыгивать на двух ногах; - метать мячи одной рукой с места;	- правила поведения на уроках физкультуры; - знать, что такое ходьба, бег, прыжки, метание; - знать, что такое «шеренга», «колонна», «круг»; - знать, где правая и левая сторона, верх, низ; - названия снарядов; - правила поведения во время игр - ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу; - ходить по гимнастической скамейке; - выполнять задание по словесной инструкции учителя; - выполнять ОРУ в определенном ритме; - чередовать бег с ходьбой; - подпрыгивать на одной и на двух ногах; - метать мячи одной рукой с места; - мягко приземляться при прыжках; - целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством учителя.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться;
- слушать и понимать речь других.

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности.

Познавательные учебные действия:

- знать правила поведения на уроках физкультуры;
- уметь показать, что такое ходьба, бег, прыжки, метание;
- что такое «шеренга», «колонна», «круг»;
- где правая и левая сторона, верх, низ;
- соблюдать правила поведения во время игр;
- ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу;
- ходить по гимнастической скамейке;
- выполнять задание по показу и словесной инструкции учителя;
- выполнять ОРУ в определенном ритме;
- чередовать бег с ходьбой;
- подпрыгивать на одной и на двух ногах;
- метать мячи одной рукой с места;
- мягко приземляться при прыжках;

2 класс

Личностные результаты:

Критерий	Параметры оценки	Индикаторы
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия(т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	сформированность навыков коммуникации со взрослыми	способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослыми
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	сформированность навыков коммуникации со сверстниками	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	владение средствами коммуникации	способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

Предметные результаты:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
- свое место в строю; - как выполнять команды: «Равняйсь!», «Смирно!»; - кто такой «направляющий»,	- свое место в строю; - как выполнять команды: «Равняйсь!», «Смирно!»; - кто такой «направляющий»,

«закрывающий»; - как правильно дышать во время ходьбы и бега; - принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; - метать мячи;	«закрывающий»; - как правильно дышать во время ходьбы и бега; - как подготовиться к занятиям на лыжах; - правила игр. - выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; - принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; - сохранять равновесие при ходьбе по скамейке; - метать мячи; - отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину; - прикреплять лыжи к обуви и снимать их; - выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в правую сторону - выполнять правила общественного порядка и правила игр.
---	---

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;

Коммуникативные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;
- корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя;
- активно участвовать в деятельности
- контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.
- активно участвовать в деятельности, предложенному плану и работать в общем темпе;

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;
- корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя;

- активно участвовать в деятельности
- контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников.

Познавательные учебные действия:

- свое место в строю;
- выполнять команды: «Равняйся!», «Смирно!»;
- кто такой «направляющий», «закрывающий»;
- как правильно дышать во время ходьбы и бега;
- как подготовиться к занятиям на лыжах;
- правила игр.
- выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;
- сохранять равновесие при ходьбе по скамейке;
- метать мячи;
- отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину;
- прикреплять лыжи к обуви и снимать их;
- выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в правую сторону
- выполнять правила общественного порядка и правила игр.

3 класс

Личностные результаты:

Критерий	Параметры оценки	Индикаторы
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	сформированность навыков коммуникации со взрослыми	способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослыми
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	сформированность навыков коммуникации со сверстниками	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	владение средствами коммуникации	способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

Предметные результаты:

Минимальный уровень	Достаточный уровень:
- Строевые команды, - Отталкивание при соскоке с гимнастической стенки. - Правила поведения на занятиях. Содержание изученных игр. - Медленно бежать 2 минуты, - пробежать быстро 30 м. - Прыгать в длину и в высоту	- Строевые команды, - Отталкивание при соскоке с гимнастической стенки. - Как приземлиться. - Положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания. - Что входит в лыжный инвентарь, как выбрать лыжи и палки по росту, одежда лыжника. - Правила поведения на занятиях. Содержание изученных игр и их правила. - Выполнение строевых команд учителя, повороты налево и направо. Переступание. - Отталкивание двумя ногами от гимнастического мостика. - Сохранение равновесия на гимнастической скамейке. - Лазание по наклонной плоскости, согласовывание движений рук и ног в лазание по гимнастической лестнице. - Переносить гимнастические снаряды. - Выполнять высокий старт. - Медленно бежать 2 минуты, - пробежать быстро 30 м. - Прыгать в длину и в высоту толкаясь одной ногой с правильным приземлением. - Выполнять метание малого мяча правой и левой рукой. Правильно выбирать лыжи для занятий. Преодолевать на лыжах 1 км. - Выполнять спуск в основной стойке.

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- обращаться за помощью и принимать помощь - участвовать в диалоге на уроке в жизненных ситуациях;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации
- оформлять свои мысли в устной речи;

- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;
- корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя;
- 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.
- активно участвовать в деятельности, предложенному плану и работать в общем темпе;
- с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- строевые команды, как оттолкнуться при соскоке с гимнастической стенки, как приземлиться.
- положение частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, метания;
- лыжный инвентарь, как выбрать лыжи и палки по росту, одежда лыжника
- правила поведения на занятиях.
- содержание изученных игр и их правила.
- выполнять строевые команды учителя, повороты налево и направо.
- переступание.
- отталкиваться двумя ногами от гимнастического мостика.
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке.
- лазать по наклонной плоскости, согласовывать движение рук и ног в лазание по гимнастической лестнице.
- переносить гимнастические снаряды.
- выполнять высокий старт.
- медленно бежать 2 минуты, пробежать быстро 30 м.
- прыгать в длину и в высоту толкаясь одной ногой с правильным приземлением.
- выполнять метание малого мяча правой и левой рукой.
- правильно выбирать лыжи для занятий.
- преодолевать на лыжах 1 км.
- выполнять спуск в основной стойке.

4 класс**Личностные результаты:**

Критерий	Параметры оценки	Индикаторы
Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий	сформированность навыков коммуникации со взрослыми	способность инициировать и поддерживать коммуникацию с взрослыми
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	сформированность навыков коммуникации со сверстниками	способность инициировать и поддерживать коммуникацию со сверстниками
		способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях
		способность обращаться за помощью
	владение средствами коммуникации	способность использовать разнообразные средства коммуникации согласно ситуации
	адекватность применения ритуалов социального взаимодействия	способность правильно применить ритуалы социального взаимодействия согласно ситуации

Предметные результаты:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
- Рапорт дежурного. - Строевые команды. - Что такое дистанция. - Правила техники безопасности. - Сохранять равновесие на гимнастической скамейке. - Выполнять вис на канате. - Ходить в различном темпе. - Бегать в медленном темпе 3 минуты. -- - Выполнять скользящий шаг. - Спуск высокой стойке. - Ловить мяч. Выполнять передачу от груди.	- Рапорт дежурного. Строевые команды. - - Что такое дистанция. - Один, два комплекса утренней зарядки. - Правила техники безопасности. - Правила ухода за лыжами и обувью. - Как помочь друг другу при обморожении. - - Упрощенные правила игры пионербола. Выполнять комплекс утренней гимнастики, подавать команды при сдаче рапорта, соблюдать дистанцию. - Выполнять повороты переступанием перелезать через препятствие. - Сохранять равновесие на гимнастической скамейке. - Выполнять вис на канате. - Ходить в различном темпе. - Выполнять бег с высокого старта на 30 м. - Бегать в медленном темпе 3 минуты.

	- Мягко приземляться в прыжках в длину и в высоту. - Метать теннисный мяч на дальность с одного шага. - Выполнять строевые команды. - Выполнять скользящий шаг. - Спуск высокой стойке. - Преодолевать 1,5 км. девочки. 2 км. мальчики. - Ловить мяч. Выполнять передачу от груди.
--	--

Базовые учебные действия

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель - класс);
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем - слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- обращаться за помощью и принимать помощь - участвовать в диалоге на уроке в жизненных ситуациях;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации
- оформлять свои мысли в устной речи;
- соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми.

Регулятивные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- пользоваться учебной мебелью
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- работать с учебными принадлежностями и организовывать рабочее место;
- корректировать выполнение задания в соответствии с планом под руководством учителя;
- 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.

- активно участвовать в деятельности, предложенному плану и работать в общем темпе;
- с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия:

- Рапорт дежурного.
- Строевые команды.
- Что такое дистанция.
- Один, два комплекса утренней зарядки.
- Правила техники безопасности.
- Правила ухода за лыжами и обувью.
- Как помочь друг другу при обморожении.
- Упрощенные правила игры пионербола.
- Выполнять комплекс утренней гимнастики, подавать команды при сдаче рапорта, соблюдать дистанцию.
- Выполнять повороты переступанием перелезать через препятствие.
- Сохранять равновесие на гимнастической скамейке.
- Выполнять вис на канате.
- Ходить в различном темпе.
- Выполнять бег с высокого старта на 30 м.
- Бегать в медленном темпе 3 минуты.
- Мягко приземляться в прыжках в длину и в высоту.
- Метать теннисный мяч на дальность с одного шага.
- Выполнять строевые команды.
- Выполнять скользящий шаг.
- Спуск высокой стойке.
- Преодолевать 1,5 км девочки. 2 км мальчики.
- Ловить мяч. Выполнять передачу от груди.

V. Содержание учебного предмета

Основы знаний. 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

Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.

1 (дополнительный) класс.

Гимнастика. Основная стойка.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

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.

Легкая атлетика

Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом

Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)

Прыжки. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)

Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

Подвижные игры

Подвижные игры. «Найди свое место», «Самолеты»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Горячий камень!», «Погрузка овощей», «Невод», «Мишка на льдине», «Море, берег, парус».

Игры с бегом и прыжками. «Гуси-лебеди», «Хитрая лиса», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зайчики-пальчики», «Догони мяч», «Кого назвали — тот и ловит».

Игры зимой. «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

1 класс.

Гимнастика. Основная стойка.

Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

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.

Легкая атлетика

Ходьба. Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба парами, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба в чередовании с бегом

Бег. Медленный бег с сохранением осанки, в колонне за учителем с изменением направлений. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба)

Прыжки. Прыжки в длину с места (с широким использованием подводящих, различных по форме прыжков)

Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнения на правильный захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Броски и ловля мячей. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру. Увеличение и уменьшение круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Ходьба по ориентирам, начерченным на полу. Прыжок в длину с места в ориентир.

Подвижные игры

Подвижные игры. «Слушай сигнал», «Космонавты»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал», «Удочка», «Мы — солдаты».

Игры с бегом и прыжками. «Гуси-лебеди», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого называли — тот и ловит».

Игры зимой. «Снайпер», «К Деду Морозу в гости».

2 класс.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками.

Элементы акробатических упражнений. Кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

Лазанье. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и

с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

Висы. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад, вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазанья. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения.

Легкая атлетика

Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с перешагиванием через предмет (2—3 предмета), по разметке

Бег. Бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м. Медленный бег до 2 мин

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед, до 15 м. Прыжки в длину (место отталкивания не обозначено) способом согнув ноги. Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание

Метание. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2—6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах)

Лыжная подготовка.

Переноска лыж. Ступающий шаг без палок и с палками. Скользящий шаг. Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах до 600 м (за урок)

Подвижные игры.

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

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веребочный 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 и метанием. «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?».

Игры зимой. «Лучшие стрелки».

3 класс.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте (направо, налево) под счет. Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами.

Элементы акробатических упражнений. Перекаты в группировке. Из положения лежа на спине «мостик». 2—3 кувырка вперед (строго индивидуально).

Лазанье. 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. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.

Опорные прыжки. Подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа

Ходьба. Ходьба в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук. Ходьба с контролем и без контроля зрения

Бег. Понятие *высокий старт*. Медленный бег до 3 мин (сильные дети). Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Челночный бег (3×5 м). Бег на скорость до 40 м. Понятие *эстафетный бег* (встречная эстафета)

Метание. 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

Лыжная подготовка.

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение скольльзящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке. Передвижение на лыжах (до 800 м за урок)

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Перестроение из круга в квадрат по ориентирам. Ходьба до различных ориентиров. Повороты направо, налево без контроля зрения. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по команде учителя. Ходьба вперед по гимнастической скамейке с различными положениями рук, ног (одна нога идет по скамейке, другая — по полу). Прыжок в высоту до определенного ориентира. Дозирование силы удара мячом об пол с таким условием, чтобы он отскочил на заданную высоту: до колен, до пояса, до плеч. Ходьба на месте под счет учителя от 15 до 10 с, затем выполнение данной ходьбы с определением времени.

Подвижные игры.

Подвижные игры. «Два сигнала», «Запрещенное движение»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч — соседу».

Игры с бегом и прыжками. «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч — среднему», «Гонка мячей по кругу».

Игры зимой. «Вот так карусель!», «Снегурочка».

4 класс.

Гимнастика.

Строевые упражнения. Сдача рапорта. Поворот кругом на месте. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две и наоборот. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении с поворотом

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.

Комплексы упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Комплексы упражнений со скакалками. Комплексы с набивными мячами. Комплексы с обручами

Элементы акробатических упражнений. Кувырок назад, комбинация из кувырков, «мостик» с помощью учителя.

Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную наклонно, и спуск по ней произвольным способом. Лазанье по канату произвольным способом. Перелезание через бревно, коня, козла.

Висы. Вис на рейке гимнастической стенки на время, на канате с раскачиванием. Подтягивание в висе на канате, стоя на полу ноги врозь.

Легкая атлетика.

Равновесие. Ходьба по наклонной доске (угол 20°). Расхождение вдвоем поворотом при встрече на полу и на гимнастической скамейке. Равновесие «ласточка». Ходьба по гимнастическому бревну высотой 60 см

Опорные прыжки. Опорный прыжок через гимнастического козла: наскок в упор на колени, соскок с поворотом направо, налево с опорой на руку; в упор на колени, упор присев, соскок прогнувшись

Ходьба. Ходьба в быстром темпе (наперегонки). Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы

Бег. Понятие *низкий старт*. Быстрый бег на месте до 10 с. Челночный бег (3×10 м). Бег с преодолением небольших препятствий на отрезке 30 м. Понятие *эстафета* (круговая). Расстояние 5—15 м

Прыжки. Прыжки с ноги на ногу до 20 м, в высоту способом перешагивание (внимание на мягкость приземления). Прыжки в длину с разбега (зона отталкивания — 60—70 см), на результат (внимание на технику прыжка)

Метание. Метание мячей в цель (на стене, баскетбольный щит, мишень) и на дальность, ширина коридора — 10—15 м

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Построение в шеренгу, в колонну с изменением места построения (в квадрат, в круг). Ходьба по ориентирам. Бег по начерченным на полу ориентирам. Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Прыжки в высоту до определенного ориентира с контролем и без контроля зрением. Броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место. Ходьба на месте от 5 до 15 с. Повторить задание и самостоятельно остановиться. Ходьба в колонне приставными шагами до определенного ориентира (6—8 м) с определением затраченного времени.

Лыжная подготовка.

Выполнение распоряжений в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Подъем «елочкой», «лесенкой». Спуски в средней стойке. Передвижение на лыжах (до 1,5 км за урок)

Подвижные игры.

Подвижные игры. «Музыкальные змейки», «Найди предмет»

Коррекционные игры. «Запомни порядок», «Летает — не летает»

Игры с элементами общеразвивающих упражнений. «Светофор», «Запрещенное движение», «Фигуры»

Игры с бегом и прыжками. «Кто обгонит?», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Волк во рву», «Два Мороза».

Игры с бросанием, ловлей и метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч»

Игры зимой. «Снежком по мячу», «Крепость».

Пионербол. Игра «Пионербол», ознакомление с правилами игры. Передача мяча руками, ловля его. Подача одной рукой снизу, учебная игра.

Перечень практической части программы.

В целях контроля в 1 (дополнительном), 1-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся:
- прыжки на скакалке;

- бегу на 30 м;
- прыжкам в длину;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- поднимание туловища за 1 мин;
- прыжки с места;
- метание мяча на дальность.

VI. Тематический план

1 (дополнительный) класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Гимнастика	35
2	Лёгкая атлетика	37
3	Лыжная подготовка	
4	Подвижные и спортивные игры	26
5	Промежуточная аттестация	1
	Всего	99

1 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Гимнастика	12
2	Лёгкая атлетика	36
3	Лыжная подготовка	
4	Подвижные и спортивные игры	50
5	Промежуточная аттестация	1
	Всего	99

2 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Гимнастика	27
2	Лёгкая атлетика	29
3	Лыжная подготовка	18
4	Подвижные и спортивные игры	27
5	Промежуточная аттестация	1
	Всего	102

3 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Гимнастика	31
2	Лёгкая атлетика	36
3	Лыжная подготовка	16
4	Подвижные и спортивные игры	18
5	Промежуточная аттестация	1
	Всего	102

4 класс

№	Название раздела	Количество часов
1	Гимнастика	31
2	Лёгкая атлетика	36
3	Лыжная подготовка	16
4	Подвижные и спортивные игры	18
5	Промежуточная аттестация	1
	Всего	102

Календарно-тематическое планирование

1 (дополнительный) класс

№	№	Наименование разделов и тем.	Всего
		Легкая атлетика	27
1	1	Сообщение теоретических сведений. Коррекционная игра «Найди свое место».	
2	2	Ходьба и бег в колонне. Коррекционная игра «Найди свое место».	
3	3	Ходьба и бег в колонне. Коррекционная игра «Найди свое место».	
4	4	Ходьба и бег в колонне. Коррекционная игра «Самолёты»	
5	5	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Коррекционная игра «Самолёты»	
6	6	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Коррекционная игра «Самолёты»	
7	7	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу. Коррекционная игра «Погрузка овощей»	
8	8	Непрерывный бег в среднем темпе. Коррекционная игра «Погрузка овощей»	
9	9	Непрерывный бег в среднем темпе. Коррекционная игра «Погрузка овощей»	
10	10	Непрерывный бег в среднем темпе. Коррекционная игра «Горячий камень»	
11	11	Прыжки на двух ногах. Коррекционная игра «Горячий камень»	
12	12	Прыжки на двух ногах. Коррекционная игра «Горячий камень»	
13	13	Прыжки на двух ногах. Коррекционная игра «Невод»	
14	14	Прыжки с ноги на ногу. Коррекционная игра «Невод»	
15	15	Прыжки с ноги на ногу. Коррекционная игра «Невод»	
16	16	Прыжки с ноги на ногу. Коррекционная игра «Мишка на льдинке»	
17	17	Прыжки через предметы. Коррекционная игра «Мишка на льдинке»	
18	18	Прыжки через предметы. Коррекционная игра «Мишка на льдинке»	
19	19	Прыжки через предметы. Коррекционная игра «Море, берег, парус»	
20	20	Метание с места. Коррекционная игра «Море, берег, парус»	
21	21	Метание с места в горизонтальную цель. Коррекционная игра «Море, берег, парус»	
22	22	Метание с места в горизонтальную цель. Коррекционная игра «Карлики и великаны»	
23	23	Метание с места в горизонтальную цель. Коррекционная игра «Карлики и великаны»	
24	24	Метание с места в вертикальную цель. . Коррекционная игра «Карлики и великаны»	
25	25	Метание с места в вертикальную цель. . Коррекционная игра «Зайчики- пальчики»	
26	26	Метание мяча из седа из-за головы. . Коррекционная игра «Зайчики- пальчики»	
27	27	Метание мяча из седа из-за головы. . Коррекционная игра «Зайчики- пальчики»	
		Гимнастика	22
28	1	Сообщение теоретических сведений. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».	
29	2	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекционная игра	

		«Веселая гимнастика».	
30	3	Строевые упражнения, ОРУ, ходьба и бег. Коррекционная игра «Веселая гимнастика».	
31	4	Комплекс ОРУ с обручами. Коррекционная игра «Хитрая лиса»	
32	5	Ползание на четвереньках на заданное расстояние	
33	6	Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь двумя руками с помощью.	
34	7	Ползание по гимнастический скамейке на животе подтягиваясь поочередно правой, левой рукой с помощью.	
35	8	Ползание на четвереньках на заданное расстояние.	
36	9	Ползание вверх и вниз наклонной по гимнастический скамейке на четвереньках с помощью.	
37	10	Комплекс ОРУ на стульчиках. Коррекционная игра «Пустое место»	
38	11	Ходьба по веревке, руки в стороны.	
39	12	Ходьба по веревке выложенной змейкой руки в стороны.	
40	13	Ходьба по гимнастической скамейке.	
41	14	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая предметы.	
42	15	Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед.	
43	16	Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове.	
44	17	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с помощью.	
45	18	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом на заданное расстояние с помощью.	
46	19	Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»	
47	20	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.	
48	21	Комплекс ОРУ с гантелями. Коррекционная игра «Угадай предмет»	
49	22	Лазание по гимнастической стенке одноименным способом с переходом на соседний пролет самостоятельно.	
		Подвижные игры	26
50	1	Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки». Игровое упражнение «Задуй свечу».	
51	2	Коррекционная игра «Паровозик»	
52	3	Сюжетные ОРУ. Игра «Ловишки» Коррекционная игра «Паровозик»	
53	4	Комплекс ОРУ с большими мячами. Игра «Волк во рву»	
54	5	Коррекционная игра «Перебежки в парах»	
55	6	Броски мяча об пол и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	
56	7	Сюжетные ОРУ. Игра «Охотники и зайцы».	
57	8	Подбрасывание мяча вверх с хлопком. Коррекционная игра «Части тела»	
58	9	Перебрасывание мяча снизу в парах.	
59	10	Броски мяча от груди двумя руками в парах. Комплекс ОРУ со средними мячами. Игра «Перестрелка»	
60	11	Броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах. Коррекционная игра «Что пропало?»	
61	12	Пас ведущей ногой в парах.	
62	13	Пас правой, левой ногой в парах. Сюжетные ОРУ. Игра «Попрыгушки»	

63	14	Пас правой, левой ногой в парах с разного расстояния. Коррекционная игра «Зайчикипальчики».	
64	15	Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно.	
65	16	Удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем и левой рукой в движении вперед. Комплекс ОРУ с малыми мячами. Игра «С кочки на кочку»	
66	17	Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок».	
67	18	Комплекс ОРУ с малыми мячами. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении вперед. Коррекционная игра «Заяц, коза, гребешок, замок». Игра «С кочки на кочку».	
68	19	Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево. Сюжетные ОРУ. Игра «Филин и пташки»	
69	20	Сюжетные ОРУ. Коррекционная игра «Гуси-Лебеди»	
70	21	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо.	
71	22	Комплекс ОРУ с набивными мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом влево.	
72	23	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Коррекционная игра «У медведя во бору». Игра «Бой петухов»	
73	24	. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением в заданном направлении.	
74	25	Броски мяча о стену снизу двумя руками в цель. Сюжетные ОРУ.	
75	26	Дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».	
		Гимнастика	13
76	1	Ходьба по кругу и змейкой.	
77	2	Корригирующие упражнения для укрепления мышц спины и живота. Коррекционная игра «Нос, пол, потолок»	
78	3	Корригирующие упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног.	
79	4	Корригирующие упражнения для формирования правильного положения и движений рук, ног, головы, туловища. Комплекс ОРУ с обручами. Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	
80	5	Корригирующие упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Коррекционная игра «Лови-не лови»	
81	6	Корригирующие упражнения для расслабления мышц	
82	7	Дыхательные упражнения. Комплекс ОРУ под музыкальное сопровождение.	
83	8	Ползание под дугами на четвереньках на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.	
84	9	Ползание под дугами правым, левым боком на заданное расстояние в сочетании с ходьбой.	
85	10	Комплекс ОРУ на стульчиках.	
86	11	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра самостоятельно.	
87	12	Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360 самостоятельно.	
88	13	Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием на середине. Комплекс ОРУ без предметов.	

		Легкая атлетика	10
89	1	Быстрая ходьба держась за канат.	
90	2	Комплекс ОРУ без предметов. Коррекционная игра «Бабочки»	
91	3	Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бабочки»	
92	4	Чередование быстрой и медленной ходьбы.	
93	5	Комплекс ОРУ в движении. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	
94	6	Бег и ходьба в чередовании по сигналу. Коррекционная игра «Бездомный заяц»	
95	7	Комплекс ОРУ с хлопками.Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	
96	8	Команды: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»	
97	9	Комплекс ОРУ в кругу.Коррекционная игра «Медведь и пчелы».	
98	10	Метание мяча с места на дальность ведущей рукой. Коррекционная игра «Мышка и огуречики».	
99	1	Промежуточная аттестация	

1 класс.

№	№	Наименование разделов и тем.	Всего
		Легкая атлетика.	24
1	1	Правила поведения на уроках физической культуры.	1
2	2	Построение в шеренгу.	1
3	3	Построение колонну.	1
4	4	Приземление в прыжке в длину.	1
5	5	Медленный бег в колонне.	1
6	6	Медленный бег в колонне с соблюдением дистанции.	1
7	7	Прыжок в глубину с высоты 10см.	1
8	8	Прыжок в глубину с высоты 20см.	1
9	9	Бег 30 метров.	1
10	10	Бег на носках.	1
11	11	Чередование бега и ходьбы.	1
12	12	Метание мяча.	1
13	13	ОРУ с мячами.	1
14	14	Ловля мяча двумя руками.	1
15	15	ОРУ с мячами.	1
16	16	Метание в стенку мяча.	1
17	17	Метание в стенку мяча и ловля после отскока.	1
18	18	Метание в цель.	1
19	19	Эстафетный бег.	1
20	20	Эстафеты с передачей предмета.	1
21	21	Бег с преодолением препятствий.	1
		Подвижные игры	6
22	1	Игра «Быстро по местам».	1
23	2	Игра «Пятнашки».	1
24	3	Игра «У ребят порядок строгий».	1
25	4	Игра «Не замочи ноги».	1
26	5	Игра «Мяч водящему».	1
27	6	Игра «Салки».	1
		Гимнастика	12
28	1	Гимнастика. ТБ Лазание по гимнастической стенке.	1

29	2	Перекат на спину из положения упор присев	1
30	3	Перекат на спину из положения упор лежа.	1
31	4	Проползание на четвереньках под дугой.	1
32	5	Проползание на четвереньках в ворота.	1
33	6	Ходьба по гимнастической скамейке.	1
34	7	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1
35	8	ОРУ со скакалкой.	1
36	9	Преодоление полосы препятствий.	1
37	10	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1
38	11	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую лестницу.	1
39	12	Бег по кочкам.	1
		Подвижные игры	36
40	1	Игра «Охотник и утки».	1
41	2	Игра «Волк во рву».	1
42	3	Игра «Совушка».	1
43	4	Игра «Попрыгунчики воробушки».	1
44	5	Игры «Охотники и утки», «Волк во рву», «Совушка».	1
45	6	Игра «Попрыгунчики воробушки», «Совушка».	1
46	7	Игра «Охотник и утки», «Волк во рву».	1
47	8	Игра «Быстро по местам», «Пятнашки».	1
48	9	Игра «Не замочи ноги», «Мяч водящему».	1
49	10	Корректирующие упражнения на коврике. Игра «Пятнашки».	1
50	11	Упражнения у гимнастической стенки. Игра «Гуси-Лебеди».	1
51	12	Корректирующие упражнения на коврике. Игра «Быстро по местам»	1
52	13	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Отгадай, чей голос».	1
53	14	Корректирующие упражнения на коврике. Игра «Совушка».	1
54	15	Упражнения с мячами. Игра «У ребят порядок строгий».	1
55	16	Упражнения на гимнастической скамейке.	1
56	17	Упражнения с обручами. Игра «Попрыгунчики воробушки».	1
57	18	Упражнения со скакалкой. Игра «Волк во рву».	1
58	19	Корректирующие упражнения на коврике. Игра «Салки-деревяшки»,	1
59	20	Упражнения с обручами. Игра «Попрыгунчики воробушки».	1
60	21	Упражнения с гимнастическими палками. Игра «Два Мороза».	1
61	22	Упражнение со скакалкой. Игра «Охотники и утки».	1
62	23	Упражнения с мячами. Игра «Салки - догонялки»,	1
63	24	Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Салки с мячом».	1
64	25	Игры «Салки с мячом», «Запрещенное движение».	1
65	26	Игры «Гуси-Лебеди», «Совушка».	1
66	27	Игры «Не давай мяч водящему», «Класс, смирно!».	1
67	28	Игры «Не давай мяч водящему», «Запрещенное движение».	1
68	29	Игры «Два Мороза», «Класс, смирно!».	1
69	30	Игры «Пятнашки», «Гуси-Лебеди».	1
70	31	Игры «Быстро по местам», «Отгадай, чей голос».	1
71	32	Игры «Гуси-Лебеди», «Охотники и утки».	1
72	33	Игры «Попрыгунчики воробушки», «Совушка».	1
73	34	Игры «Не замочи ноги», «Мяч водящему».	1
74	35	Игры «У ребят порядок строгий», «Гуси-Лебеди».	1

75	36	Игры «Пятнашки», «Отгадай, чей голос».	1
		Легкая атлетика	15
76	1	Бег в колонне.	1
77	2	Бег в колонне с переходом на приставные шаги.	1
78	3	Бег в колонне с переходом на приставные шаги и обратно.	1
79	4	Приземление в прыжках в глубину.	1
80	5	Приземление в прыжках в длину.	1
81	6	Бег с высокого старта.	1
82	7	Бег с высокого старта по одному.	1
83	8	Бег с высокого старта по одному и в парах.	1
84	9	Метание мяча в стенку.	1
85	10	Метание мяча в стенку и ловля после отскока.	1
86	11	Прыжок в длину с места.	1
87	12	Метание мяча в цель.	1
88	13	Эстафетный бег.	1
89	14	Бег с изменением направления.	1
90	15	Перепрыгивание веревочки высотой 30 см.	1
		Подвижные игры	9
91	1	Игры с эстафетами.	1
92	2	Игры с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
93	3	Эстафеты с передачей предмета.	1
94	4	Игры «Волк во рву», «Попрыгунчики воробушки».	1
95	5	Игры «Оторви хвостик», «Класс, смирно!».	1
96	6	Игры «Вызов номеров», «Салки с мячом».	1
97	7	Игры «Салки - догонялки», «Запрещенное движение».	1
98	8	Игры «Волк во рву», «Класс, смирно!».	1
99	9	Промежуточная аттестация	1

2 класс.

№	№	Наименование разделов и тем.	Всего
		Легкая атлетика	15
1	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Игра «Класс, смирно!».	1
2	2	Ходьба в колонне по одному.	1
3	3	Бег в колонне по одному.	1
4	4	Тестирование.	1
5	5	Тестирование.	1
6	6	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Челночный бег.	1
7	7	Строевые упражнения. Бег 30 м.	1
8	8	Строевые упражнения. Челночный бег.	1
9	9	Бег 30 м на скорость.	1
10	10	Челночный бег с кубиками.	1
11	11	Метание малого мяча.	1
12	12	Поворот налево, направо на месте. Метание мяча в цель.	1
13	13	Строевые упражнения. Метание мяча с места.	1
14	14	Преодоление полосы препятствий.	1
15	15	Шаг на месте с остановками. Преодоление полосы препятствий.	1
		Подвижные игры	12

16	1	Строевые упражнения. Игра «Волк во рву», «Удочка».	1
17	2	Строевые упражнения. Игры «Охотники и утки», «Салки мячом».	1
18	3	Повороты и ходьба на месте. Подтягивание. Эстафеты.	1
19	4	Передача мяча в парах. Игра «Гонка мячей по кругу». Эстафеты.	1
20	5	Метание большого мяча из-за головы в стену. Игры «Пустое место», «Охотники и утки».	1
21	6	Метание надувного мяча снизу. Игры «Защита крепости», «У медведя во бору».	1
22	7	Метание большого мяча. Игры «У ребят порядок строгий», «Прыгающие воробушки».	1
23	8	Ходьба и бег с заданием. Игры «Охотники и утки», «Метко в цель».	1
24	9	Ходьба с заданием. Игры «Охотники и утки», «Удочка».	1
25	10	Бег с изменением направления. Игры «Самый меткий», «Совушка»,	1
26	11	Подтягивание на перекладине из положения стоя. Игры «Карусели», «Салки-выручалки».	1
27	12	Подтягивание. Игры «У медведя во бору», «Совушка»,	1
		Гимнастика	21
28	1	ТБ на уроках гимнастики. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1
29	2	Рассказ о режиме дня. Гимнастические игры-эстафеты.	1
30	3	Лазание по гимнастической стенке. Гимнастические игры-эстафеты.	1
31	4	Кувырок вперед в группировке.	1
32	5	Лазание по гимнастической стенке. Гимнастические игры-эстафеты.	1
33	6	Ходьба по скамейке с перешагиванием набивных мячей.	1
34	7	Перестроение из одной шеренги в две. Кувырок вперед в группировке.	1
35	8	ОРУ с гимнастическими палками. Игры-эстафеты с набивными мячами.	1
36	9	ОРУ с гимнастическими палками. Перекат вперед из стойки на лопатках согнув ноги. Игры-эстафеты с набивными мячами сидя на скамейках.	1
37	10	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения.	1
38	11	ОРУ со скакалками. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
39	12	ОРУ со скакалками. Повороты на месте переступанием.	1
40	13	ОРУ со скакалками.	1
41	14	ОРУ с обручами. Лазание по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку и обратно.	1
42	15	ОРУ с обручами. Акробатические элементы.	1
43	16	ОРУ с обручами. Игры-эстафеты с препятствиями.	1
44	17	ОРУ без предмета. Перелезание через коня, подлезание.	1
45	18	ОРУ без предмета. Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
46	19	ОРУ без предмета. Игры-эстафеты.	1
47	20	Строевые упражнения. Равновесие на скамейке.	1
48	21	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
		Лыжная подготовка.	18
49	1	ТБ на уроках лыжной подготовки.	1
50	2	Подбор лыжного инвентаря. Одежда, обувь лыжника.	1
51	3	Одевание лыж. Переноска лыж.	1
52	4	Ступающий шаг с палками.	1
53	5	Ступающий шаг без палок.	1
54	6	Скользкий шаг с палками.	1
55	7	Скользкий шаг без палок.	1
56	8	Скользкий шаг. Поворот переступанием вокруг пяток.	1

57	9	Передвижение ступающим шагом. Дистанция 600 м.	1
58	10	Передвижение скользящим шагом. Дистанция 600 м.	1
59	11	Скатывание с горки в высокой стойке.	1
60	12	Подъем в гору ступающим шагом.	1
61	13	Эстафеты с палками и без палок. Игра «Кто самый быстрый?»	1
62	14	Спуск в основной стойке.	1
63	15	Подъем лесенкой.	1
64	16	Прохождение дистанции в 1 км.	1
65	17	Эстафеты с палками и без палок, повороты на лыжах.	1
66	18	Игры на лыжах «Не сбей ворота», «Салки-догонялки».	1
		Гимнастика	6
67	1	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1
68	2	ОРУ с мячами. Передача грузов и переноска предметов.	1
69	3	ОРУ с мячами. Подлезание и перелезание.	1
70	4	ОРУ с мячами. Висы на гимнастической стенке.	1
71	5	ОРУ с мячами. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке.	1
72	6	Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
		Подвижные игры	16
73	1	ОРУ с мячами. Ведение мяча на месте.	1
74	2	ОРУ с мячами. Ведение мяча в шаге.	1
75	3	ОРУ с мячами. Игры «У ребят порядок строгий», «Два Мороза».	1
76	4	ОРУ с мячами. Игры «Передал -садись», «Гонка мячей».	1
77	5	ОРУ с мячами. Игра «Запрещенное движение».	1
78	6	ОРУ с мячами. Игры-эстафеты.	1
79	7	Игры с ведением и передачей мяча.	1
80	8	Игры «Салки-догонялки», «Не давай мяча водящему».	1
81	9	Ходьба с заданием. Эстафеты с предметами.	1
82	10	Бег с изменением направления. Эстафеты с предметами.	1
83	11	Перестроение и размыкание на вытянутые руки. Эстафеты с мячами.	1
84	12	Прыжки через скакалку. Игры-эстафеты со скакалками.	1
85	13	Ведение и передача мяча в парах. Эстафеты с мячами.	1
86	14	ОРУ с набивными мячами. Игры «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».	1
87	15	ОРУ с набивными мячами в парах. Игры-эстафеты.	1
88	16	Веселые старты, эстафеты с предметами.	1
		Легкая атлетика	14
89	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Разбег в три шага в прыжках в высоту.	1
90	2	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
91	3	Метание в горизонтальную цель.	1
92	4	Прыжки через скакалку. Прыжок в высоту способом перешагивание.	1
93	5	Метание по вертикальной цели.	1
94	6	Перестроение и размыкание на вытянутые руки.	1
95	7	Метание в подвижную цель.	1
96	8	Прыжок в высоту.	1
97	9	Высокий старт. Челночный бег.	1
98	10	Прыжок в длину, согнув ноги. Многоскоки.	1
99	11	Бег 30 м с высокого старта.	1
100	12	Прыжок в длину. Многоскоки.	1
101	13	Эстафетный бег.	1
102	14	Промежуточная аттестация	1

3 класс.

№	№	Наименование разделов и тем.	Всего
		Легкая атлетика.	12
1	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Правила поведения	1
2	2	Строевые упражнения. Ходьба.	1
3	3	Тестирование. Ходьба.	1
4	4	Тестирование. Высокий старт.	1
5	5	Высокий старт. Бег.	1
6	6	Бег в чередовании с ходьбой.	1
7	7	Метание. Бег на скорость до 40 м.	1
8	8	Метание. Бег.	1
9	9	Метание. Прыжки.	1
10	10	Прыжки. Челночный бег.	1
11	11	Прыжки. Эстафета.	1
12	12	Бег до 3 мин. Эстафета.	1
		Подвижные игры.	15
13	1	Игры с элементами ОРУ.	1
14	2	Игры с элементами ОРУ и бегом.	1
15	3	Игры с бегом.	1
16	4	Игры с бегом и метанием.	1
17	5	Игры с метанием.	1
18	6	Игры с метанием и ловлей.	1
19	7	Игры с бегом и прыжками.	1
20	8	Игры с метанием и прыжками.	1
21	9	Эстафеты с бегом.	1
22	10	Эстафеты с передачей мяча.	1
23	11	Игры с ловлей и передачей.	1
24	12	Игры с передачей мяча.(1 четверть)	1
25	13	Пионербол.	1
26	14	Пионербол.	1
27	15	Игры – эстафеты.	1
		Гимнастика	21
28	1	ТБ на уроках гимнастики. Построения.	1
29	2	Перестроение. Строевые упражнения.	1
30	3	Ходьба с заданиями.	1
31	4	Перекаты в группировке.	1
32	5	Перекаты. Кувырок вперед.	1
33	6	Кувырок вперед. Мостик.	1
34	7	Мостик. Равновесие.	1
35	8	Равновесие на скамейке.	1
36	9	Равновесие на бревне.	1
37	10	Лазание по наклонной скамейке.	1
38	11	Лазание по гимнастической стенке.	1
39	12	Лазание по гимнастической стенке и скамейке.	1
40	13	Висы и упоры.	1
41	14	Висы и упоры. Подлезание.	1
42	15	Подлезание. Перелезание.	1
43	16	Опорный прыжок. Перелезание.	1
44	17	Прыжок боком через скамейку.	1

45	18	Опорный прыжок	1
46	19	Гимнастическая полоса препятствий.	1
47	20	Гимнастическая полоса препятствий.	1
48	21	Гимнастические эстафеты.	1
		Лыжная подготовка.	16
49	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1
50	2	Построение с лыжами и на лыжах.	1
51	3	Ступающий шаг с палками и без палок.	1
52	4	Скользкий шаг с палками и без палок.	1
53	5	Скользкий шаг. Поворот переступанием вокруг пяток.	1
54	6	Ступающий и скользкий шаг.	1
55	7	Спуск с горки в основной стойке.	1
56	8	Подъем в гору ступающим шагом.	1
57	9	Спуски и подъемы.	1
58	10	Прохождение дистанции 400 м	1
59	11	Прохождение дистанции 600 м	1
60	12	Эстафеты с палками и без палок.	1
61	13	Игра «Кто самый быстрый?»	1
62	14	Прохождение дистанции в 800 м.	1
63	15	Эстафеты с палками и без палок, повороты на лыжах.	1
64	16	Игры на лыжах «Не сбей ворота», «Салки-догонялки».	1
		Гимнастика.	10
65	1	ТБ. Построение. Перестроение.	1
66	2	Переноска гимнастических снарядов. Подлезание.	1
67	3	Подлезание. Равновесие.	1
68	4	Кувырок. Равновесие.	1
69	5	Кувырок. Висы и упоры.	1
70	6	Опорный прыжок Висы и упоры.	1
71	7	Опорный прыжок. Акробатика.	1
72	8	Акробатика. Гимнастические эстафеты.	1
73	9	Гимнастическая полоса препятствий.	1
74	10	Гимнастическая полоса препятствий.	1
		Подвижные игры	4
75	1	Игры с бегом и метанием.	1
76	2	Игры с ловлей и передачей.	1
77	3	Игры с бегом и прыжками.	1
78	4	Игры и эстафеты с бегом.	1
		Легкая атлетика	24
79	1	ТБ. Строевые упражнения.	1
80	2	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед.	1
81	3	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
82	4	Прыжок в высоту «перешагиванием».	1
83	5	Прыжок в высоту на технику.	1
84	6	Прыжок в высоту на результат.	1
85	7	Высокий старт.	1
86	8	Челночный бег.	1
87	9	Эстафетный бег.	1
88	10	Прыжок в длину. Эстафета.	1
89	11	Прыжок в длину. Игры.	1
90	12	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	1

91	13	Бег 30 м с высокого старта.	1
92	14	Бег 30 м. Метание.	1
93	15	Бег 30 м на результат.	1
94	16	Метание на технику.	1
95	17	Метание на результат.	1
96	18	Медленный бег до 2 мин.	1
97	19	Медленный бег до 3 мин.	1
98	20	Медленный бег на результат.	1
99	21	Игры и эстафеты с бегом.	1
100	22	Игры и эстафеты с метанием.	1
101	23	Тестирование. Эстафеты.	1
102	24	Промежуточная аттестация	1

4 класс.

№	№	Наименование разделов и тем.	Всего
		Легкая атлетика.	12
1	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Тестирование.	1
2	2	Тестирование. Строевые упражнения.	1
3	3	Строевые упражнения. Ходьба.	1
4	4	Ходьба в быстром темпе.	1
5	5	Чередование ходьбы и бега.	1
6	6	Высокий старт.	1
7	7	Быстрый бег на месте.	1
8	8	Бег 30 м. Бег 30 м с высокого старта.	1
9	9	Бег 30 м на результат.	1
10	10	Метание. Эстафеты.	1
11	11	Метание на технику. Игры.	1
12	12	Метание на результат. Игры. Эстафеты.	1
		Подвижные игры	15
13	1	ТБ на уроках подвижных игр. Построения.	1
14	2	Передача и ловля мяча в парах.	1
15	3	Передача и ловля мяча через сетку.	1
16	4	Пионербол с одним мячом.(Ознакомление)	1
17	5	Пионербол с одним мячом.	1
18	6	Пионербол с двумя мячами.(Ознакомление)	1
19	7	Пионербол с двумя мячами.	1
20	8	Игры с передачей и ловлей.(баскетбол)	1
21	9	Игры с ведением мяча.(баскетбол)	1
22	10	Игры с бросками мяча.(баскетбол)	1
23	11	Эстафеты и игры с элементами баскетбола	1
24	12	Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	1
25	13	Игры и эстафеты с бросками и ловлей.	1
26	14	Пионербол.Эстафеты.	1
27	15	Пионербол.Игры.	1
		Гимнастика.	21
28	1	ТБ на уроках гимнастики. Построения.	1
29	2	Строевые упражнения.	1
30	3	Переноска гимнастического оборудования.	1
31	4	Лазание по гимнастической скамейке.	1

32	5	Лазание по гимнастической стенке.	1
33	6	Лазание по скамейке и стенке.	1
34	7	Подлезание и перелезание.	1
35	8	Равновесие. Подлезание и перелезание.	1
36	9	Равновесие на скамейке. Висы.	1
37	10	Равновесие на бревне. Упоры.	1
38	11	Висы и упоры. Акробатика.	1
39	12	Акробатика.	1
40	13	Акробатика. Опорный прыжок.	1
41	14	Опорный прыжок через козла.	1
42	15	Опорный прыжок. Эстафеты.	1
43	16	Игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1
44	17	Полоса препятствий. Игры.	1
45	18	Гимнастическая полоса препятствий.	1
46	19	Гимнастическая полоса препятствий.	1
47	20	Эстафета с элементами гимнастики.	1
48	21	Прыжки через длинную скакалку.	1
		Лыжная подготовка	16
49	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1
50	2	Построения. Ознакомление с трассой.	1
51	3	Ступающий шаг с палками и без палок.	1
52	4	Скользкий шаг с палками и без палок.	1
53	5	Попеременный двухшажный ход.	1
54	6	Попеременный двухшажный ход.	1
55	7	Попеременный двухшажный ход. Спуски.	1
56	8	Спуски в средней стойке.	1
57	9	Спуски. Подъем «елочкой».	1
58	10	Подъем «елочкой» и «лесенкой».	1
59	11	Спуски и подъемы.	1
60	12	Прохождение дистанции на скорость до 200 м.	1
61	13	Игра «Кто самый быстрый?»	1
62	14	Прохождение дистанции до 1 км.	1
63	15	Прохождение дистанции до 1,5 км.	1
64	16	Игры, эстафеты на лыжах.	1
		Гимнастика	10
65	1	ТБ. Построения. Перестроения.	1
66	2	Переноска снарядов. Опорный прыжок.	1
67	3	Равновесие. Опорный прыжок.	1
68	4	Лазание. Равновесие.	1
69	5	Подлезание. Лазание.	1
70	6	Акробатика. Подлезание.	1
71	7	Акробатика. Висы и упоры.	1
72	8	Висы и упоры. Игры.	1
73	9	Гимнастическая полоса препятствий.	1
74	10	Эстафеты с элементами гимнастики.	1
		Подвижные игры.	4
75	1	ТБ на уроках подвижных игр. Построения.	1
76	2	Игры с элементами ОРУ.	1
77	3	Игры с бегом и прыжками.	1

78	4	Игры с бросками и ловлей.	1
		Легкая атлетика.	24
79	1	ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые упражнения.	1
80	2	Чередование бега и ходьбы.	1
81	3	Прыжки с ноги на ногу до 20 м.	1
82	4	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
83	5	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	1
84	6	Прыжок в высоту «перешагиванием» на технику.	1
85	7	Прыжок в высоту «перешагиванием» на результат.	1
86	8	Прыжки в длину с места.	1
87	9	Прыжки в длину с разбега.	1
88	10	Прыжки в длину с разбега на технику.	1
89	11	Высокий старт. Челночный бег.	1
90	12	Высокий старт. Челночный бег.	1
91	13	Высокий старт. Бег 30 м.	1
92	14	Бег 30 м. Метание с места.	1
93	15	Бег 30 м на результат. Метание с разбега.	1
94	16	Метание на результат.	1
95	17	Круговая эстафета.	1
96	18	Легкоатлетические игры и эстафеты.	1
97	19	Чередование бега и ходьбы до 6 мин.	1
98	20	Медленный бег до 3 мин.	1
99	21	Бег на выносливость до 5 мин.	1
100	22	Тестирование. Игры.	1
101	23	Тестирование. Эстафеты.	1
102	24	Промежуточная аттестация	1

VII. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение для обучающихся 1(дополнительного) класса, 1-4 класса не предусмотрено в связи с отсутствием учебников и рабочих тетрадей в Федеральном перечне учебников.

Материально-техническое оборудование:

1. Спортивный инвентарь: гимнастические скамейки, веревочные и резиновые скакалки, гимнастические палки, ленты, обручи, флажки, конусы, разметчики, маты гимнастические, канат для перетягивания, приспособления для развития стопы «Дорожки здоровья» (инвентарь для стопотерапии).
2. Мячи: резиновые гимнастические легкие, мячи малые поролоновые, мячи фитболл, мячи массажные, мячи резиновые «лохматик», насос для надувания мячей.
3. Скакалки детские, обручи пластиковые, палки гимнастические, дуги для подлезания, эстафетные палочки, кольца массажные гладкие, игровой тоннель, полотно для игр «Парашют», супер скутер (балансировочная доска на роликах), кегли.
4. Набор для игры в шашки (доска и фигуры.)
5. Лыжные комплекты: лыжи с креплениями, палки, ботинки;

Технические средства обучения: Музыкальный центр

VIII. Оценка достижения планируемых результатов.

В первом дополнительном классе, первом классе и во втором классе (1 полугодие) обучение проводится без оценок. Учитель использует словесное оценивание: «молодец»,

«хорошо», «старайся» стимулирует обучающихся к деятельности с помощью поощрительных жетонов, картинок.

Этапы мониторинга:

1. Стартовая диагностика: проводится в начале учебного года, для выявления уровня актуального развития ребёнка, его потенциальные возможности.

2. Текущая диагностика: проводится в середине учебного года, позволяет оценить эффективность применяемых методов и приёмов содержания коррекционно-развивающей работы, наблюдать динамику развития ребёнка.

3. Итоговая диагностика: проводится в конце учебного года, определяет характер динамики развития и позволяет составить дальнейший образовательный маршрут ребёнка или класса.

Система оценки достижения планируемых результатов. Оценка достижений предметных результатов по практической составляющей производится путем фиксации фактической способности к выполнению учебного действия, обозначенного в качестве возможного предметного результата по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает

1 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом

2 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу

3 – выполняет самостоятельно по словесной инструкции (вербальной или невербальной).

4 – выполняет действие самостоятельно по вербальному заданию.

Оценка достижений предметных результатов производится 3 раза в год (в начале, в середине и в конце учебного года). На основании сравнения показателей учитель делает вывод о динамике в развитии каждого обучающегося по каждому показателю по следующей шкале:

0 – отсутствие динамики или регресс (критический уровень).

1 – минимальная динамика (низкий уровень).

2 – средняя динамика (средний уровень).

3 – значительная динамика (высокий уровень).

Отметка выставляется по двухуровневому принципу: «зачтено», «не зачтено». Отметке «зачтено» соответствует шкальная оценка от 1 до 3. Отметке «не зачтено» соответствует шкальная оценка 0.

Оценка личностных результатов:

Основой оценки личностных результатов служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны представлены в форме баллов:

0 баллов — нет фиксируемой динамики;

1 балл — минимальная динамика;

2 балла — удовлетворительная динамика;

3 балла — значительная динамика.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося.

Оценка базовых учебных действий:

Для оценки сформированности каждого действия используется следующая система оценки:

0 баллов — действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл — смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

- 2 балла — преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;
- 3 балла — способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;
- 4 балла — способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;
- 5 баллов — самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития. Бальная система оценки позволяет объективно оценить промежуточные достижения каждого учащегося в овладении конкретными учебными действиями, получить общую картину сформированности учебных действий у всех учащихся, и на этой основе осуществить корректировку процесса их формирования на протяжении всего времени обучения.

2 - 4 классы

Оценка личностных результатов:

Основой оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью АООП служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам группы условных единиц:

- 0 баллов** — нет фиксируемой динамики;
- 1 балл** — минимальная динамика;
- 2 балла** — удовлетворительная динамика;
- 3 балла** — значительная динамика.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. В коррекционной школе главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

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

Последнее требование не влияет на итоговую оценку, но учитель должен напоминать об этом обучающимся 0—4 классов.

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

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

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

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

Оценка «5» 65% - 100%, если допущены мелкие ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Оценка «4» 51% - 65%, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» 35% - 50%, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» и оценка «1» не ставятся.

В 1 (дополнительном), 1—4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. Для обучающихся с интеллектуальными нарушениями возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить приблизительные нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе.