

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Самарской области
Северное управление министерства образования и науки Самарской области
ГБОУ СОШ с. Кармало-Аделяково

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического Совета

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УР

Савельева О.М.

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Малиновский Н.П.

Приказ №83/1-од
от «30» августа 2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(Вариант 1)

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающегося 1 класса

с. Кармало-Аделяково 2023

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Общая характеристика учебного предмета	5
3	Место учебного предмета в учебном плане	7
4	Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета	7
5	Содержание учебного предмета	12
6	Тематическое планирование учебного предмета	15
7	Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности	37

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «**Адаптивная физическая культура**» (далее – АФК) составлена в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и предназначена для обучающихся 1-4 классов (вариант I).

Рабочая программа разработана с учётом актуальных нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), от 24 ноября 2022 г. № 1026;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ СОШ сКармало-Аделяково (вариант 1);
- Учебного плана школы;
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по периодам обучения, последовательность тем в рамках модуля определена с учётом вариативных особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью в конкретном классе.

Содержание программы по АФК для обучающихся с умственной отсталостью имеет коррекционную направленность и разработана с учётом особенностей развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

Цели рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной

Задачи

– формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитывать интерес к физической культуре и спорту, формировать потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развивать физические способности: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формировать у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладевать основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- корректировать недостатки познавательной сферы и психомоторного развития; развивать и совершенствовать эмоционально-волевую сферу;

- воспитывать моральные и нравственные качества и свойства личности.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;

- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, на занятиях по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура», в процессе реализации программы воспитания;

- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;

- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;

- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;

- обеспечение особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

2. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Роль учебного предмета направлена на коррекцию психических процессов, выполняет общеразвивающую функцию, включает (для основной группы обучающихся) элементы спортивной подготовки. Структура занятий предусматривает сочетание разных видов деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы и формы учебных занятий:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения со словесной инструкцией учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Особенности психического и физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Нарушения двигательного развития обучающихся с умственной отсталостью сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей (А.А. Дмитриев).

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо-сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % обучающихся с умственной отсталостью.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Количество часов в учебном плане, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура»,

I класс – 66 часов;

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить **минимальный уровень** планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят обучающиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить **достаточный уровень** планируемых результатов АООП.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на пара олимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при

выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

Предметные результаты освоения программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный. Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным и достаточным уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;
- уровень физического развития;
- двигательные возможности;
- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП I варианта):

с I по IV класс, на момент завершения IV класса;

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с I по IV класс, на момент завершения IV класса:

минимальный уровень:

- представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре

I по IV класс

Личностные учебные действия:

- осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- 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;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

5. Содержание программы

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

Раздел 1. «Знания о физической культуре»

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

Раздел 2. «Гимнастика»

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Раздел 3. «Легкая атлетика»

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

Практический материал

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

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

ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Прыжки в высоту способом «перешагивание».

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

Раздел 5. «Игры»

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры. Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Система оценки достижения планируемых результатов

Во время обучения в первом классе целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся.

14

При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

6. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

	Наименование раздела и темы	Кол-во час.	№ урока	Основные понятия	Основные виды деятельности	Коррекционная работа	Оборудование, инвентарь ДОБРОШКОЛА
I.	Гимнастика	3					
1.	Инструктаж по ТБ	1	1	Правила поведения на уроке. Спортивная форма, обувь	Построение по росту. Игра «По местам». Ознакомить со снарядами; стенка гимнастическая, гимнастические скамейки.	Коррекция памяти, слухового и зрительного анализаторов	
2.	Понятие о правильной осанки	1	2	Осанка.	ТБ. Знакомство с правильной осанкой. Проверить осанку возле стены, основные положения рук, ног. Руки за голову, к плечам, на пояс	Коррекция и развития памяти, общей моторики	
3.	Комплекс утренней гимнастики	1	3	Комплекс утренней гимнастики	ТБ. Слушать команды учителя, упражнения повторять за учителем, выполняя под счет. Игры «По местам», «У ребят порядок	Коррекция слухового восприятия, общей моторики Развитие целенаправленн	Стенка шведская Гантель Медбол Обручи Скакалки Дуги для

					строгий»	ого внимания	подлезания Гимнастический коврик, мат
II.	Лёгкая атлетика	6					
1-2.	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе	1-2	4-5	Ходьба по заданным направлениям.	ТБ. Правила поведения на уроке. Ходьба по заданным направлениям: прямо, змейкой за учителем. Бег в медленном темпе с изменением направления. Игра «У ребят порядок строгий».	Коррекция и развитие зрительного восприятия, общей моторики	Стенка шведская Гантель Медбол Гимнастические обручи, скакалки Дуги для подлезания
3.	Прыжки в длину с места	1	6	Прыжки в длину с места	ТБ. Прыжки на скакалке. Прыжки на двух с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Игра с элементами бега «Гуси-лебеди».	Коррекция и развитие общей моторики.	Стенка шведская, гимнастическая Канат для перетягивания Медбол Гимнастический обруч, скакалка коврик, мат Дуги для подлезания
4.	Броски и ловля мяча	1	7	Броски и ловля мяча	ТБ. Пальчиковая гимнастика, растирание кистей	Коррекция и развитие зрительного	Гантель Баскетбольный щит, кольцо, мяч

					рук. Броски мяча вверх и ловля мяча,	восприятия, мелкой	Медбол
					бросок мяча - хлопок в ладоши - ловля мяча. Игра «Кого назвали - тот и ловит»	моторики	
5-6.	Чередование бега с ходьбой (15м-бег, 15м- ходьба)	2	8-9	Чередование бега с ходьбой	ТБ. Проверили осанку, свели лопатки, подбородок поднят, руки за голову на пятках, руки вверх на носках, руки на пояс внешней и внутренней стороне стопы. Бег с чередованием ходьбы. Игра «Совушка»	Развитие мелкой и общей моторики, слухового восприятия	Стенка шведская, гимнастическая Гантель Канат для перетягивания Медбол Обруч гимнастический Скакалка Дуги для подлезания
III.	Подвижные игры	12					
1.	Подвижные игры с элементами ОРУ	1	10	Подвижные игры	ТБ. Комплекс ОРУ. Разучить речитатив. Игра «Мы солдаты»,	Развивать механическую память, общую	Канат для перетягивания Медбол Обруч

					«Вот так поза».	моторику	гимнастический Скакалка Дуги для подлезания
2.	Подвижные игры с элементами бега, с изменением направления	1	11	Подвижные игры	ТБ. Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Разучить речитатив игры. «Летает не летает», «Гуси -лебеди». Развитие бега с изменением направления	Коррекция и развитие памяти, связной устной речи, общей моторики.	Гимнастические обруч, палки, скакалка. Дуги для подлезания
3.	Прыжки через короткую скакалку	1	12	Прыжки через короткую скакалку	ТБ. Повороты на месте. Ходьба с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Прыжки на правой ноге, левой ноге. Подбор скакалок. Прыжки на скакалке на месте.	Коррекция и развитие общей моторики, ритмичности, плавности движений	Гимнастические палки, скакалки, обручи, скамейки

4.	Подвижные игры с элементами бега	1	13	Подвижные игры с элементами бега	ТБ. ОРУ с малыми мячами. Разучить речитатив. Игры: «Котидет», «Мы веселые ребята». Бег с изменением направления	Коррекция и развитие памяти, наблюдательности	Канат для перетягивания Медбол Гантель
5.	Комплекс утренней гимнастики	1	14	Комплекс утренней гимнастики	ТБ. Ходьба с изменением положения рук: за голову, вверх на пояс бег с изменением направления. Построение в круг комплекс утренней гимнастики. Броски мяча в кольцо. Игра «Метко в цель»	Коррекция активности внимания, развитие зрительного восприятия	Гимнастические обручи, скакалки. Гимнастические скамейки, маты, коврики. Баскетбольные мячи, щиты, кольца
6.	Повороты направо и налево	1	15	Повороты на месте	ТБ. Повороты на месте ТБ. Бег по прямой, по свистку поворот кругом бег в другую сторону, ОРУ. Игра «Совушка», «Попрыгунчики воробышки»	Коррекция общей моторики. Развитие наблюдательности.	Медбол, гантели, гимнастические скамейки, шведская стенка, дуги для подлезания

7-8.	Знакомство с историей игры «Бочче». Правила игры. Катание мяча в парах различной величины	2	16-17	История игры «Бочче»	ТБ. Краткая история игры, правила игры. Катание мячей различной величины по прямой	Коррекция памяти, целенаправленности в работе	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные. Гимнастические обручи, дуги для подлезания
9-11.	Знакомство с игрой «Бочче».	3	18-20	Правила игры «Бочче»	ТБ. Повороты, ОРУ. Пальчиковая гимнастика, броски мяча в парах; от груди, из-за головы, от плеча.	Развитие общей моторики, глазомера	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные. Гимнастические обручи, дуги для подлезания
12.	Передача мяча в парах	1	21	Передача мяча в парах	ТБ. Передача мяча в парах, катание мячей	Коррекция мелкой моторики, развитие глазомера	Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные. Канат для перетягивания
I.	Гимнастика	8					

1.	Группировка, лёжа на спине	1	22	Передача мяча в парах	ТБ. Правила поведения на уроке. Интервал, дистанция. ОРУ с элементами гимнастики: выпады, полушпагаты, наклоны вперед. Группировка, лежа на спине перекаты	Развитие и коррекция мелкой и общей моторики. Работа над ориентировкой в новой ситуации	Стенка шведская Гимнастические скамейки, обручи, скакалки Гантель Медбол Дуги для подлезания Гимнастический коврик, мат
2.	Группировка в упоре, стоя на коленях	1	23	Группировка в упоре, стоя на коленях	ТБ. ОРУ с мячами. Построение в круг по фишкам шаг вперед, шаг назад. Группировка стоя на коленях наклоны вперед, назад. Игра «Вот так позы».	Развитие общей моторики, целенаправленного внимания	Стенка шведская Гимнастические скамейки, обручи, скакалки Гантель Медбол Дуги для подлезания Гимнастический коврик, мат

3.	Перекаты из положения лежа в разные стороны	1	24	Перекаты из положения лежа в разные стороны	ТБ. ОРУ. Построение вокруг на вытянутые руки. Закрыв глаза по команде учителя шаг вперед, шаг назад, шаг в сторону. Лежа на матовоно руки вдоль туловища перекаты вправо, влево.	Коррекция двигательной памяти. Развитие целенаправленн ого внимания, общей моторики	Стенка шведская Гимнастические скамейки, обручи, скакалки Гантель Медбол Дуги для подлезания Гимнастический коврик, мат
4.	Упор в положении присеви лежа на матах	1	25	Упор в положение присев и лежа на матах	ТБ. ОРУ в движение. Повороты на месте. Упоры в положении присев. Игра «Слушай сигнал».	Коррекция общей моторики. Развитие слухового восприятия	Стенка шведская Гимнастические скамейки, обручи, скакалки Гантель Медбол Дуги для подлезания Гимнастический коврик, мат
5.	Лазанье по гимнастической стенке	1	26	Лазанье по гимнастической стенке	ТБ. Повороты на месте. ОРУ. Лазанье по гимнастической стенке. Поднимания на каждую рейку, через одну, через две.	Коррекция общей моторики. Развитие зрительного восприятия	Стенка шведская Гимнастические скамейки, обручи, скакалки Гантель Медбол Дуги для подлезания

					Прыжки на скакалке наместе		Гимнастический коврик, мат
6.	Лазанье по гимнастической скамейке	1	27	Лазанье по гимнастической скамейке	ТБ. Повороты на месте. ОРУ в движении. Лазанье по гимнастической скамейке. Прыжки на скакалке с продвижением вперед	Развитие и коррекция общей и мелкой моторики. Воспитание самоконтроля	Гимнастические скамейки, обручи, скакалки Гантель Медбол Дуги для подлезания Гимнастический коврик, мат
7.	Лазанье по гимнастической наклонной скамейке	1	28	Лазанье по гимнастической наклонной скамейке	ТБ. ОРУ в движении. Скамейка поставлена на вторую, третью рейку гимнастической стенки. Лазанье по гимнастической наклонной скамейке	Коррекция и развитие мелкой и общей моторики, целенаправленности в работе	Гимнастические скамейки, скакалки, обручи Гантель Медбол Дуги для подлезания Гимнастический коврик, мат
8.	Преодоление препятствий, поставленных одно за другим	1	29	Преодоление препятствий поставленных одно за другим	ТБ. Повороты на месте. ОРУ. Преодоление препятствий: прыжки через скамейку, переползание под скамейкой, перелазание через	Развитие общей моторики, наблюдательности	Гимнастические: стенка шведская, скамейки, скакалки Гантель Медбол Обруч Дуги для

					обруч		подлезания Гимнастические коврики, маты
II.	Лёгкая атлетика	6					
1.	Перебежки группами и по одному	1	30	Перебежки группами и по одному	ТБ. ОРУ. Повороты на месте. Перебежки из положения лежа, сидя упор сзади, с высокого старта. Ходьба по ориентирам по прямой, змейкой.	Переключение внимания с одного объекта на другой. Развитие общей моторики	Стенка шведская, гимнастическая Гантель Медбол Гимнастический обруч, скакалка Дуги для подлезания
2.	Прыжки в длину с места	1	31	Прыжки в длину с места	ТБ. ОРУ с мячами. Прыжки в длину с места по ориентирам в обруч, без предмета. Броски мяча в кольцо – цель. Игра «Метко в цель»	Развитие концентрации внимания. Коррекция общей моторики	Стенка шведская, гимнастическая Гантель Медбол Гимнастический обруч, скакалка Дуги для подлезания
3.	Прыжки в длину с места	1	32	Прыжки в длину с места	ТБ. ОРУ. Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места на дальность. Игра «Быстро по местам»	Развитие общей моторики, слухового анализатора	Стенка шведская, гимнастическая Гантель Медбол Гимнастический обруч, скакалка

							Дуги для подлезания
4-5.	Прыжки в высоту	2	33-34	Прыжки в высоту	ТБ. ОРУ с прыжковыми упражнениями. Подготовка обучающихся к прыжкам в высоту. Прыжки в высоту способом «перешагивание»	Воспитывать бережное отношение к спортивному инвентарю. Развивать целенаправленное внимание, общую моторику.	Стенка шведская, гимнастическая Гантель Медбол Гимнастический обруч, скакалка Дуги для подлезания Гимнастический мат
6.	Упражнение с фитнес мячами	1	35	Комплекс упражнений с фитнес мячами	ТБ. Фитнес мяч – большой гимнастический мяч. Подбрасывание и ловля мяча. Катание мяча. Прыжки на мяче наместе	Переключение внимания с одного объекта на другой. Коррекция общей моторики	Гантель Медбол Гимнастический обруч, скакалка Дуги для подлезания Гимнастический мат
III.	Подвижные игры	10					

1.	Игры с элементами ОРУ	1	36	Подвижные игры	Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на уроке, спортивная форма. Игры с элементами ОРУ. «Совушка». «Космонавты». Разучить речитатив	Развитие общей моторики. Коррекция и развитие памяти, внимания, зрительного и слухового восприятия	Гимнастический обруч, скакалка Дуги для подлезания Гимнастический мат Гантель
2.	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча	1	37	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча	ТБ. ОРУ. Повороты наместе. Броски мяча верх, хлопок, ловля мяча, ведение мяча. Игры «Метко в цель», «Догони мяч», «Кого назвали, тот и выходит»	Коррекция и мелкой и общей моторики. Развитие зрительного восприятия	Мячи волейбольные, футбольные, баскетбольные Баскетбольный щит, кольцо

3.	Комплекс утренней гимнастики с перебежками по команде	1	38	Комплекс утренней гимнастики	ТБ. Повороты на месте. Ходьба и бег с изменением направления. Класс делится на две шеренги. Обучающиеся выполняют комплекс утренней гимнастики по сигналу учителя дети меняются местами и становятся ровно в шеренге, команда, которая быстрее построится, получает очко. Ига «Набрасывание колец»	Коррекция общей мелкой моторики, мышления, внимания	Гимнастические скамейки, обручи, скакалки Канат для перетягивания Гимнастическая шведская стенка
----	-------------------------------------------------------	---	----	------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

4.	Ходьба с сохранением равновесия	1	39	Ходьба с сохранением равновесия	ТБ. Повороты на месте. Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ с сохранением равновесия «Ласточка», полушпагат. Ходьба по гимнастической скамейке руки на пояс, руки в стороны. Игра «Попади в цель»	Коррекция мелкой и общей моторики, личностных качеств, самоконтроля	Гимнастические скамейки, обручи, скакалки Канат для перетягивания
5-8.	Комплекс упражнений с фитнес мячами.	4	40 41 42 43	Комплекс упражнений с фитнес мячами	ТБ. Повороты на месте. Бег и ходьба с различным положением рук, за голову, на пояс, вверх. Комплекс с фитнес мячами.	Коррекция общей и мелкой моторики. Развитие ритмичности, зрительного и слухового восприятия	Медбол Гимнастические обручи, скакалки, скамейки Дуги для подлезания

9.	Учебная игра «Бочче».	1	44	Учебная игра «Бочче»	ТБ. ОРУ. Пальчиковая гимнастика. Передача мяча в парах от груди, от плеча, из-за головы Учебная игра «Бочче». Проведение разминочных упражнений, тренировка в катание малого мяча (Палино)	Коррекция общей мелкой моторики. Воспитывать самооценку, самоконтроль. Развивать наблюдательность.	Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные Медбол
10.	Упражнения с обручами	1	45	Комплекс упражнений с обручами	ТБ. Повороты на месте. Бег по прямой. Комплекс упражнений с обручами, научить правильному хвату обруча сверху, снизу. Все упражнения повторять за учителями слушать счет. Учебная игра «Бочче».	Коррекция общей мелкой моторики. Формировать навыки самоконтроля и самооценки. Корректировать внимание. Развивать глазомер.	Гимнастические обручи, скакалки Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные
I.	Лыжная подготовка	14					

1.	Инструктаж по ТБ	1	46	ТБ на занятиях лыжной подготовки	Познакомить детей с программой лыжной подготовки. Инструктаж по ТБ. На уроки нужно приходить в лыжном теплом костюме, теплые носки, обязательно иметь варежки. Построение в колонну дистанция 2шага.	Развитие слухового восприятия	
2-3.	Практическое занятие. Подбор лыж. Научиться одевать и снимать лыжи	2	47-48		ТБ. Практическое занятие. Одевание и снятие лыж. Значение лыжной подготовки для здоровья человека.	Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия	
4.	Ходьба на месте с подниманием носков лыж	1	49	Ходьба на месте сподниманием носков лыж	ТБ. Строевые приемы. Построение в одну шеренгу с лыжами в руках, надевание лыж.	Коррекция общей мелкой моторики, слухового восприятия	

					<p>Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!». Знакомство со способами переноски лыж в колонне по одному, с лыжами под рукой. Повороты на месте - переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Ходьба на месте с подниманием носков лыж</p>		
5.	Ходьба приставным шагом	1	50	Ходьба приставным шагом	<p>ТБ. Строевые приемы. Повороты на месте. Построение в шеренгу, приставные шаги в стороны на два и четыре счёта.</p>	Развитие общей моторики, слухового восприятия	

6	Ходьба ступающим шагом	1	51	Ходьба ступающим шагом	ТБ. Построение. Повороты на месте. Прыжки на лыжах вверх с двух ног. Приставные шаги в стороны на 2-4 счета. Ступающий шаг. Игра «К Деду Морозу в гости»	Коррекция общей и мелкой моторики	
7	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	52	Передвижение на лыжах ступающим шагом	ТБ. Построение в шеренгу. Повороты вокруг пяток и носков. Передвижение ступающим шагом по неглубокому снегу. Очистка лыж от снега переноска лыж в школу	Коррекция общей и мелкой моторики	

8	Передвижение на лыжах (свободный ход)	1	53	Передвижение на лыжах (свободный ход)	ТБ. Построение в шеренгу, перестроение в 2 шеренги. Повороты на месте. Передвижение свободным ходом: ступающим, скользящим. Игра «Снайперы».	Коррекция и развитие общей и мелкой моторики, зрительного восприятия	
9.	Построение с лыжами в две шеренги и в колонну по два	2	54-55	Построение с лыжами и перестроение.	ТБ. Построение в шеренгу. На первый- второй «Рассчитайсь». Первые на месте вторые два шага вперед. Повороты на месте. Скользящий шаг по учебной лыжне	Коррекция общей и мелкой моторики. Корректировать внимание путем перестроения	
10-11	Передвижение скользящим шагом	2	56-57	Скользящий шаг	ТБ. Построение в шеренгу, повороты вокруг пяток, носков. Построение в две шеренги, скользящий шаг	Коррекция общей и мелкой моторики. Развитие слухового восприятия	

12.	Скользкий шаг с палками	1	58	Скользкий шаг с палками	ТБ. Напомнить о скреплении палок с лыжами. Значение палок. Скользящий шаг с палками	Коррекция общей и мелкой моторики. Воспитание самооценки	
13	Спуск в низкой стойке без палок	1	59	Спуск в низкой стойке без палок.	ТБ. Построение в шеренгу, интервал 2 шага. Повороты вокруг носков лыж. Передвижение ступающим шагом 2 учебным кругом, Передвижение скользящим шагом 1 учебный круг. Спуск в низкой стойке без палок	Коррекция общей и мелкой моторики. Воспитание самооценки	
14.	Подъем ступающим шагом	1	60	Подъем ступающим шагом	ТБ. Построение в 2 шеренги. Скользящий шаг палки за спиной. Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке без палок, колени согнуты интервал 2-3 шага	Коррекция общей и мелкой моторики, зрительного и слухового восприятия	

II.	Подвижные игры	6					
1.	Зимние игры на воздухе «К своим флажкам», «Снайперы».	1	61	Подвижные игры на воздухе.	ТБ. Игра «К своим флажкам». Игра «Снайперы»	Коррекция общей и мелкой моторики, внимания, наблюдательности	
2.	Подвижные игры с элементами бега и прыжков. «Мешочек», «Поместам», «Космонавты», «Гуси-лебеди».	2	62 63	Подвижные игры	ТБ. Построение, повороты на месте. ОРУ с элементами бега, прыжки с продвижением вперед Подвижные игры: «Мешочек», «Поместам», «Космонавты», «Гуси-лебеди»	Коррекция и развитие личностных качеств обучающихся, эмоционально-волевой сферы. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики	Гимнастические скамейки, шведская стенка Канат для перетягивания
3.	Подвижные игры с элементами бега. «Салки маршем», «Вороны и воробьи»	1	64	Подвижные игры	ТБ. ОРУ со специальными беговыми упражнениями. Игры: «Салки маршем», «Вороны и воробьи»	Развитие общей и мелкой моторики. Коррекция двигательной памяти	гимнастические скакалки, обручи Медбол

4.	Подвижные игры с элементами бега и метанием мяча «Я салка», «Метко в цель»	1	65-66	Подвижные игры	ТБ. Повороты на месте. Бег по прямой с ускорением. Подвижные игры: «Я салка», «Метко в цель»	Коррекция общей мелкой моторики. Коррекция внимания, глазомера	Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные Обручи Дуги для подлезания
----	----------------------------------------------------------------------------	---	-------	----------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------

Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором-четвёртом классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

7. Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

- Спортивный инвентарь:
- Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
- Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
- Теннисные мягкие мячи для метания;
- Скакалки; Д
- Кегли;
- Гимнастические коврики; Д
- Лыжи, ботинки, палки;
- Секундомер;
- Рулетка измерительная;
- Мишень для метания в цель;
- Аптечка;
- Дуги для подлезания; Д
- Гимнастические палки;
- Медболы; Д
- Мячи волейбольные; Д
- Мячи баскетбольные; Д
- Гантели; Д
- Мячи футбольные; Д
- Канат для перетягивания ; Д
- Стойка для инвентаря; Д
- Гимнастические скамейки; Д
- Гимнастическая шведская стенка; Д
- Гимнастические маты; Д
- Насос; Д
- Баскетбольный щит, кольцо. Д

Технические средства обучения:

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»;
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
3. Дидактический материал для изучения программного материала;
4. Видеоролики;
5. Презентации (для изучения программного материала).

1.7. Учебно-методическое обеспечение:

Стандарт основного общего образования по физической культуре

Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы

Рабочие программы по физической культуре

учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха

Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений.

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. 8-9 классы/ под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.