



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная образовательная программа (АОП) разработана для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Данная программа, адаптирована для этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, и обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Адаптированная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемыми результатам освоения АОП.

Рабочая программа обеспечены учебными пособиями, рекомендованными (допущенными) приказом Минобрнауки РФ «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе в специальных образовательных учреждениях».

АОП реализуется в форме индивидуального обучения. По основной программе отводится более часов в неделю, чем по программе индивидуального обучения. Поэтому в рабочую программу внесены изменения. Корректировка производилась за счет уплотнения материала.

### **АОП разработана на основании следующих нормативно – правовых документов:**

- 1.«Об образовании в Российской Федерации». Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ
- 2.«Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015г. N26
- 3.Национальная образовательная инициатива "Наша новая школа".
- 4.Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998г. № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
- 5.«Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Доступная среда" на 2011 - 2015 годы». Постановление Правительства РФ от 15 апреля 2014г. N297
- 6.«Об утверждении Единого квалификационного справочника руководителей, специалистов и служащих, раздел Квалификационные характеристики должностей

работников образования» - Приказ Минздравсоцразвития России от 26 августа 2010г. N761н.

7.«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. N1897

8.«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» . Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598

9.«Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии». Приказ Министерства образования и науки РФ от 20 сентября 2013 г. N 1082

10.«Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» . Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 18 октября 2013 г. N 544н

11.«О коррекционном и инклюзивном образовании детей». Письмо Министерства образования и науки РФ от 7 июня 2013г. № ИР-535/07

12.Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)".

13. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Минобрнауки России к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на текущий учебный год.

### **Характеристика детей с легкой умственной отсталостью**

Легкая умственная отсталость — наименьшая степень психического недоразвития, наиболее ее распространенная форма, она составляет 75-89% от всей популяции умственно отсталых. Предполагается, что подавляющее количество заболеваний является эндогенными или семейными по своему происхождению. В части случаев наследственное предрасположение провоцируется негрубыми экзогенными вредностями. Легко умственно отсталые дети, обладающие удовлетворительным вниманием и памятью, способны к обучению по программе коррекционной школы, основанной на конкретно-наглядных методах обучения. Они осваивают профессиональные навыки низкой квалификации и при определенных условиях самостоятельно трудятся на обычном производстве. Диапазон интеллектуальной недостаточности у легко умственно отсталых субъектов составляет в показателях IQ 50–69. Распознавание легкой умственной отсталости облегчается использованием современных международных классификаций: Международной классификации болезней (МКБ-10,1992), Руководства Американской Психиатрической Ассоциации по диагностике и статистике психических расстройств (DSM-IV, 1994).

Структура психических нарушений легкой умственной отсталости складывается из особенностей недоразвития практически всех психических проявлений.

Ощущения и восприятия формируются замедленно и с большим количеством особенностей и недостатков.

Недифференцированность восприятия проявляется в неспособности различить сходные предметы при попытке их узнать. Кошка ими не отличается от белки, а компас воспринимается как часы. В одну и ту же группу отсталыми детьми объединяются множество малосходных оттенков. Большие затруднения возникают при специфическом узнавании предметов. Они легче относят предмет к категории рода, чем вида. Для них вошедший человек — просто дядя, а не сосед, почтальон или садовник. К квадратам относят и треугольники, и ромбы, и прямоугольники, так как у всех у них имеются углы.

Инактивность восприятия умственно отсталых лиц обнаруживается по отсутствию стремления рассмотреть, разобраться в деталях и во всех свойствах предъявляемой картинки, игрушки или другого предмета. Примером может быть неспособность ими опознать известные, но перевернутые перед показом картинки.

Нарушение ими константности восприятия выявляется по затруднению сохранить восприятие определенной величины предмета по мере его удаления. Эта особенность перцепции усложняет ориентировку в пространственном расположении предметов. Нарушение сложного восприятия проявляется в том, что они недостаточно воспринимают глубину изображений на картинках.

Распознавание объемных и контурно выполненных предметов осязанием (осязанием) происходит хуже, чем в норме, что может вызвать затруднения в трудовом обучении. Имеющиеся затруднения в кинестетическом восприятии (ориентировке своего тела в пространстве) приводят к плохой координации движений. Недифференцированность мышечных ощущений обнаруживается при неудачных попытках сравнить предметы на вес руками.

Развитие различения звуков происходит замедленно и с затруднениями, сказываясь на формировании речи, ориентировке на звук (упавшего предмета, местонахождении говорящего человека и т. д.).

Указанные особенности восприятия сглаживаются и компенсируются в процессе обучения и воспитания. От класса к классу происходит совершенствование, развитие ощущений и восприятий. Облегчает этот процесс совершение действий с предметами.

Нарушение (изменение или отсутствие) мотивационного компонента восприятия, т. е. личностного отношения, как это имеет место у умственно отсталых людей, сказывается на перцептивной активности. Восприятие включает в себя основную характеристику человеческой психики — пристрастность. Однако отсутствие устойчивых предпочтений у умственно отсталых субъектов лишает их этой черты восприятия. В зависимости от мотивов личности различно строится перцептивная деятельность. Слабость мотиваций у отсталых лиц приводит к тому, что у них перцепция принципиально не отличается от субъекта к субъекту. Восприятие зависит от структуры деятельности, реализуемой субъектом. Отсутствие разнообразия в активности приводит к примитивизации восприятия.

### **Основные методы обучения по АОП 8.1.**

В основу разработки АОП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

**Дифференцированный подход** к построению АОП для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования.

Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

**Деятельностный** подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к развитию, хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребёнка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся: время начала образования, содержание образования, разработка и использование специальных методов и средств обучения, особая

организация обучения, расширение границ образовательного пространства, продолжительность образования и определение круга лиц, участвующих в образовательном процессе.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерны следующие специфические образовательные потребности:

- раннее получение специальной помощи средствами образования;
  - 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;
  - обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
  - использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся, демонстрирующих доброжелательное и уважительное отношение к ним;
  - развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка к обучению и социальному взаимодействию со средой;
- 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.

Удовлетворение перечисленных особых образовательных потребностей обучающихся возможно на основе реализации личностно-ориентированного подхода к воспитанию и обучению обучающихся через изменение содержания обучения и совершенствование методов и приемов работы. В свою очередь, это позволит формировать возрастные психологические новообразования и корригировать высшие психические функции в процессе изучения обучающимися учебных предметов, а также в ходе проведения коррекционно-развивающих занятий.

### **Материально-технические условия**

Материально-техническое обеспечение начального общего образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отвечает особым образовательным потребностям.

*Требования к организации пространства*

Для обучающихся создано доступное пространство, которое позволит воспринимать максимальное количество сведений через аудио - визуализированные источники.

При реализации АОП обеспечивается обучающемуся возможность постоянно находиться в зоне внимания педагога.

### *Требования к организации временного режима обучения*

Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул. Продолжительность учебной недели – 5 дней. Пятидневная рабочая неделя устанавливается в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Обучение проходит в первую смену. Продолжительность учебного дня устанавливается образовательной организацией с учетом особых образовательных потребностей обучающегося, его готовности к нахождению без родителей. Распорядок учебного дня обучающихся устанавливается с учетом их повышенной утомляемости в соответствии с требованиями к здоровью сбережению. Обучение с организацией прогулки, питания, необходимых оздоровительных мероприятий.

Учебный день включает в себя специально организованные занятия / уроки, а также паузу, время прогулки, выполнение домашних заданий. Обучение и воспитание происходит, как в ходе занятий / уроков, так и во время другой (внеурочной) деятельности обучающегося в течение учебного дня.

### *Требования к техническим средствам обучения*

Технические средства обучения (включая компьютерные инструменты обучения, мультимедийные средства) дают возможность удовлетворить особые образовательные потребности обучающихся, способствуют мотивации учебной деятельности, развивают познавательную активность обучающихся. К техническим средствам обучения обучающихся, ориентированным на их особые образовательные потребности, относятся: компьютеры с колонками и выходом в Internet, принтер, сканер, мультимедийные проекторы с экранами, интерактивные доски, коммуникационные каналы, программные продукты, средства для хранения и переноса информации (USB накопители), музыкальные центры с набором аудиодисков со звуками живой и неживой природы, музыкальными записями, аудиокнигами и др.

### *Учебный и дидактический материал*

При освоении АОП обучающиеся обучаются по базовым учебникам специальным, учитывающим особые образовательные потребности, приложениями и дидактическими материалами (преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности), рабочими тетрадями и пр. на бумажных и/или электронных носителях, обеспечивающими реализацию программы коррекционной работы.

Особые образовательные потребности обучающихся обуславливают необходимость специального подбора дидактического материала, преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности.

Специфика данной группы требований обусловлена большей необходимостью индивидуализации процесса образования обучающихся, и состоит в том, что все вовлечённые в процесс образования взрослые должны иметь неограниченный доступ к

организационной технике либо специальному ресурсному центру в образовательной организации, где можно осуществлять подготовку необходимых индивидуализированных материалов для реализации АОП. Предусматривается материально-техническая поддержка, в том числе сетевая, процесса координации и взаимодействия специалистов разного профиля, вовлечённых в процесс образования, родителей (законных представителей) обучающегося.

Предусматривается материально-техническая поддержка, в том числе сетевая, процесса координации и взаимодействия специалистов разного профиля, вовлечённых в процесс образования, родителей (законных представителей) обучающегося.

### *Информационное обеспечение*

включает необходимую нормативно-правовую базу образования обучающихся и характеристики предполагаемых информационных связей участников образовательного процесса.

Информационно-методическое обеспечение реализации АОП обучающихся направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

## **I. Цели и общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

коррекция и компенсация нарушений физического развития;

развитие двигательных возможностей в процессе обучения;

формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;



оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Учителю физического воспитания необходимо разбираться в структурах дефекта аномального ребенка; знать причины, вызвавшие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, для 4 класса — пионербол.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12° С (для средней климатической зоны). Занятия на коньках (дополнительный материал) проводятся в 3—4 классах. При проведении уроков по лыжной подготовке, занятий на коньках особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

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

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

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

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Учащимся подготовительного класса оценки не выставляются, но устно они поощряются учителем за старание, за правильное выполнение упражнений, участие в игре.

В начальной школе исключительно важное значение имеет организация и проведение «Дней здоровья», внеклассной работы по типу «Веселых стартов».

Все занятия по физкультуре должны проводиться в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований.

В целях контроля в 1—4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

## **II. Описание места учебного предмета**

Количество часов в неделю – 3 часа, количество учебных недель – 34.

## **III. Результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся третьего класса должны:

### ***Иметь представления:***

- о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

### ***Уметь:***

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

## **VI. Содержание учебного предмета**

### **Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.

Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .

### **Способы самостоятельной деятельности**

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

### **Физическое совершенствование**

#### ***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Прикладно-гимнастические упражнения:* лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

#### ***Легкая атлетика***

*Прыжки:* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

#### ***Плавание***

*Вхождение в воду:* по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

*Передвижение по дну бассейна:* ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук.

*Упражнения на всплывание и лежание на груди:* “Поплавок”, “Звезда”, “Медуза”, “Стрела”.

*«Кроль на груди»:* движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.

#### ***Подвижные игры***

*На материале гимнастики с основами акробатики:* “Парашютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

*На материале легкой атлетики* “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

*На материале лыжной подготовки:* “Быстрый лыжник”, “За мной “

На материале плавания: “Фонтан”;

На материале спортивных игр:

**Футбол:** удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места.

**Волейбол:** прием мяча снизу двумя руками; передача двумя руками с верха, нижняя прямая подача.

*Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.*

### Нормы оценок по физической культуре

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	Средний	низкий	высокий	Средний	низкий
Подтягивание в висе лежа согнувшись (кол-во раз)	5	4	3	12	8	5
Прыжок в длину с места (см)	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта (с)	5.8-5.6	6.3-5.9	6.6-6.4	6.3-6.0	6.5-5.9	6.8-6.6
Бег 1000 м (мин. С)	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Плавание	Проплыть 25 м без учета времени любым способом					

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы	Тема	Индивидуально с учителем	Самостоятельно с родителем	Кол. час.	
<b>1 четверть – 24 часа (2/22)</b>						
1	Легкая атлетика	Организационно- методические требования на уроках физической культуры. Бег.		+	1	0

2	<b>(12 часов)</b>	<b>Бег 30 метров с высокого старта на результат.</b>	+		1	0
3		Техника челночного бега.		+	1	0
4		<b>Челночный бег 3X10 метров на результат.</b>		+	1	1
5		Способы метания мешочка (мяча 150 грамм) на дальность.		+	1	1
6		<b>Входной внутришкольный мониторинг (ВМ)</b> <b>Метание мяча (150 грамм) на дальность.</b>	+		1	1
7		Прыжок в длину с места.		+	1	1
8		<b>Прыжок в длину с места на результат.</b>		+	1	2
9		Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега.		+	1	2
10		<b>Прыжок в длину с разбега на результат.</b>		+	1	2
11		Гигиена тела и спортивной одежды с учетом времени года. Бег с ускорением		+	1	2
12		<b>Метание набивного мяча на дальность.</b>		+	1	2
13		<b>Гимнастика с элементами акробатики (4 часа)</b>	<b>Наклон вперед из положения стоя на результат.</b>		+	1
14	<b>Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд на результат.</b>			+	1	0
15	<b>Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на результат.</b>			+	1	0

16		<b>Вис на время .</b>		+	1	09
17	<b>Легкая атлетика (2 часа)</b>	<b>Бег 60 метров на результат.</b>		+	1	10
18		<b>Бег 1000 метров на результат.</b>		+	1	11
19	<b>Подвижные игры (9 часов)</b>	Спортивные состязания.		+	1	12
20		Передача, ведение и остановка мяча в футболе.		+	1	13
21		Футбол. Удары ногой по мячу произвольными способами.		+	1	14
22		Футбол. Ведение мяча между расставленными предметами.		+	1	20
23		Жонглирование мячом.		+	1	21
24		Игра в футбол по упрощенным правилам.		+	1	22

**2 четверть – 24 часа (2/22)**

25		Игра в футбол по упрощенным правилам.		+	1	09
26		Подвижная игра «Осада города».		+	1	09
27		Подвижная игра «Осада города».		+	1	10
28	<b>Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)</b>	Перекаты и группировка.		+	1	10
29		Группировка из исходного положения в упоре присев. Перекаты назад, в стороны.	+		1	10
30		Группировка из исходного положения лежа на спине. Перекаты вправо, влево.		+	1	20
31		Техника выполнения кувырка вперед.	+		1	21
32		Кувырок назад.		+	1	22

33		Варианты выполнения кувырка вперёд.		+	1	2
34		Круговая тренировка.		+	1	2
35		Перекаты назад, стойка на лопатках.		+	1	3
36		Перекаты назад, стойка на лопатках.		+	1	0
37		Гимнастический элемент «Мост».		+	1	0
38		Гимнастический элемент «Мост».		+	1	0
39		Акробатическая комбинация.		+	1	1
40		Акробатическая комбинация.		+	1	1
41		Перелезание через гимнастического козла.		+	1	1
42		Опорный прыжок на козла.		+	1	1
43		Прыжки через скакалку.		+	1	2
44		Прыжки через скакалку.		+	1	2
45		Круговая тренировка.		+	1	2
46		Упражнения на гимнастическом бревне.		+	1	2
47		Круговая тренировка.		+	1	2
47		Круговая тренировка.		+	1	2

3 четверть – 30- часов (3/27)

48	<b>Подвижные игры (2 часа)</b>	Подвижная игра «Караси и щука».		+	1	1
49		Подвижные игры с элементами баскетбола.	+		1	1
50	<b>Гимнастика с</b>	Разучивание комплекса ОРУ с обручами.	+		1	1

51	<b>элементами акробатики (4 часа)</b>	Варианты вращения обруча.		+	1	1
52		Варианты вращения обруча.		+	1	2
53		Круговая тренировка.		+	1	2
54	<b>Легкая атлетика (3 часа)</b>	Прыжок в высоту способом «перешагивание».		+	1	2
55		Техника прыжка в высоту с прямого разбега.		+	1	2
56		Прыжок в высоту с прямого разбега.		+	1	3
57	<b>Подвижные игры (4 часа)</b>	Ведение мяча.		+	1	0
58		Ведение мяча между предметами.		+	1	0
59		Индивидуальная работа с мячом.		+	1	0
60		Подвижные игры на развитие ловкости.		+	1	0
61	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b>	Полоса препятствий.		+	1	1
62		Усложнённая полоса препятствий.		+	1	1
63	<b>Подвижные игры (16 часов)</b>	Броски и ловля мяча в парах.		+	1	1
64		Броски и ловля мяча в парах.		+	1	1
65		Эстафеты с мячом.		+	1	2
66		Эстафеты с мячом. Подвижные игры.		+	1	2
67		Подвижные игры.		+	1	2
68		Броски мяча через волейбольную сетку.		+	1	2
69		Броски мяча через волейбольную		+	1	0



		сетку.				
70		Подвижная игра «Пионербол».		+	1	0
71		Основная стойка игрока. Подача мяча в пионербол. Двухсторонняя игра в пионербол.		+	1	0
72		Основная стойка игрока. Подача мяча в пионерболе. Двухсторонняя игра в пионербол.		+	1	1
73		Пионербол. Ловля и передача мяча.		+	1	1
74		Пионербол. Ловля и передача мяча.		+	1	1
75		Бросок набивного мяча от груди и из-за головы		+	1	1
76		Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций.		+	1	2
77		Броски мяча через волейбольную сетку на точность».		+	1	2
		<b>4 четверть – 824 часа – (2/22)</b>				
78		Игра «Пионербол».		+	1	0
79	<b>Гимнастика с элементами акробатики (7 часов)</b>	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	+		1	0
80		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.		+	1	0
81		<b>Вис на время.</b>		+	1	0
82		<b>Итоговый внутришкольный мониторинг (ВМ)</b>  <b>Наклон вперёд из положения стоя на результат.</b>	+		1	1

83		<b>Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа на результат.</b>		+	1	11
84		<b>Подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд на результат.</b>		+	1	11
85		Лазанье по канату в три приема.		+	1	11
86	<b>Легкая атлетика (7 часов)</b>	<b>Прыжок в длину с места на результат.</b>		+	1	11
87		<b>Метание мяча (150 грамм) на дальность.</b>		+	1	21
88		<b>Бег 30 метров с высокого старта на результат.</b>		+	1	21
89		<b>Челночный бег 3X10 метров на результат.</b>		+	1	21
90		<b>Метания малого мяча на точность.</b>		+	1	21
91		<b>Бег 60 метров на результат.</b>		+	1	01
92		Круговая тренировка.		+	1	01
93	<b>Подвижные игры (9 часов)</b>	<b>Бег 1000 метров на результат.</b>		+	1	11
94		Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячом.		+	1	11
95		Эстафеты с мячами. Подвижные игры с мячом.		+		11
96		Броски набивного мяча правой и левой рукой, Броски мяча «от груди» и «снизу».		+	1	11
97		Броски набивного мяча правой и левой рукой, Броски мяча «от груди» и «снизу».		+		21
98		Броски мяча через волейбольную		+	1	21

		сетку.			
99		Подвижная игра «Пионербол».		+	1
100		Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.		+	1
102		Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу.			

### **Система оценки достижений обучающихся**

Внутренняя оценка предметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год. Формы стартового оценивания: сдача нормативов. Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и базовые учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия, планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонифицированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности минимального и достаточного уровней.

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов.

### **Коррекционная работа**

<b>№</b>	<b>Основные темы программы</b>	<b>Количество часов по теме</b>	<b>Коррекционная работа</b>
1	Введение	2	Коррекция и развитие зрительного и слухового восприятия. Развитие соблюдения правил техники

			<p>безопасности</p> <p>Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез.</p> <p>Коррекция и развитие двигательной активности</p> <p>Коррекция и развитие ориентировки в пространстве</p> <p>Коррекция и развитие ловкости , быстроты , выносливости</p> <p>Коррекция и развитие координации движений.</p> <p>Коррекция и развитие скоростно-силовой выносливости</p>
2	Легкая атлетика	22	<p>Коррекция внимания (объем и переключение).</p> <p>Коррекция пространственной ориентировки.</p> <p>Активизация мыслительных процессов: анализ, синтез.</p> <p>Коррекция и развитие двигательной активности</p> <p>Коррекция и развитие ориентировки в пространстве</p> <p>Коррекция и развитие ловкости , быстроты , выносливости</p> <p>Коррекция и развитие координации движений.</p> <p>Коррекция и развитие скоростно-силовой выносливости</p> <p>Развитие соблюдения правил техники безопасности</p> <p>Коррекция и развитие точности и осмысленности восприятия</p>
3	Спортивные и подвижные игры	22	<p>Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение.</p> <p>Развитие слуховой, зрительной памяти.</p> <p>Развитие наблюдательности.</p> <p>Развитие пространственного восприятия.</p> <p>Коррекция и развитие двигательной активности</p> <p>Коррекция и развитие ориентировки в пространстве</p> <p>Коррекция и развитие ловкости , быстроты , выносливости</p> <p>Коррекция и развитие координации движений.</p>

			<p>Коррекция и развитие скоростно-силовой выносливости</p> <p>Коррекция и развитие коллективных действий</p>
4	Гимнастика	20	<p>Развитие соблюдения правил техники безопасности</p> <p>Коррекция и развития устойчивости внимания и умения осуществлять его переключение.</p> <p>Развитие слуховой, зрительной памяти.</p> <p>Развитие наблюдательности.</p> <p>Развитие пространственного восприятия.</p> <p>Коррекция и развитие двигательной активности</p> <p>Коррекция и развитие ориентировки в пространстве</p> <p>Коррекция и развитие ловкости , быстроты , выносливости</p> <p>Коррекция и развитие координации движений.</p> <p>Коррекция и развитие скоростно-силовой выносливости</p> <p>Коррекция и развитие гибкости и пластичности</p>