

Приложение №  
к адаптированной основной общеобразовательной  
программе образования для слабовидящих обучающихся с  
умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)  
МБОУ «Петровская ООШ»,  
утвержденной приказом МБОУ «Петровская ООШ»  
от 28.07.2024 №32

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
1-4 классы**

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся МБОУ «Петровская ООШ» составлена на основе:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее ФАООП УО вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

ФАООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» вариант 4.3 для обучающихся 1 -4 классов МБОУ «Петровская ООШ»; разработана в соответствии с требованиями:

- ФГОС НОО, утвержден приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа для слепых и слабовидящих обучающихся НОО МБОУ «Петровская ООШ»;
- Федеральная рабочая программа по учебному предмету;
- Положение о рабочей программе школы.
- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1- 11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич) -М., Просвещение, 2020 г.;
- Материалы методических пособий по физической культуре для слепых и слабовидящих детей авторов Б.В. Сермеева, Л.В. Касаткина, В.Л.Ермакова, Г.А. Якунина.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом МБОУ «Петровская ООШ» рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 2 - 4 классах рассчитан на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю). Общий объем часов, отведенных на изучение учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» в основной школе составляет 204 часа, в 1 классе – 33 учебные недели и составляет 66 часов. .

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура» МБОУ «Петровская ООШ».

**Цель учебного предмета** - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

### **Задачи обучения:**

- обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся МБОУ «Петровская ООШ» через реализацию учебной и внеурочной деятельности, включая коррекционные курсы (индивидуальные и подгрупповые);
- соблюдение офтальмо-эргономических и тифлопедагогических принципов в организации обучения, в выборе учебников и учебных пособий, использовании тифлотехнических средств;
- создание эффективной образовательной и информационной среды в школе - интернат, ориентированной на возможности слабовидящих обучающихся;
- создание условий в МБОУ «Петровская ООШ» для воспитания, развития и самореализации слабовидящего обучающегося;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой,

- лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития;
- развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждения проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеурочной деятельности);
- воспитание нравственных качеств и свойств личности;
- содействие военно- патриотической подготовке.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 - 4 классах определяет следующие *задачи*:

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
- формирование основных двигательных качеств: быстроту, силу, ловкость и другие;
- развитие у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание; выполнять ускорения на отрезках от 40-до 60 м;
- формирование умения выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги с полного разбега»;
- формирование умения метать мяч на дальность и в цель;
- совершенствование техники выполнения строевых команд и перестроений;
- совершенствование умения сохранять равновесие во время выполнения заданий на гимнастической скамейке и стенке;
- формирование умения выполнять самостоятельно общеразвивающие и корригирующие упражнения в определенном ритме;
- совершенствование умения перелезть через препятствие и подлезть под препятствие различным способом в зависимости от высоты препятствия;
- совершенствования умения передвигаться на лыжах изученными способами;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх.
- совершенствование ранее изученной техники выполнения строевых команд;
- формирование умения подобрать разбег для прыжков и метания мяча на дальность;
- совершенствование техники легко - атлетических упражнений;
- совершенствование умений выполнять физические упражнения с предметами, с элементами акробатики и гимнастических на снарядах;
- совершенствование умений передвигаться на лыжах изученными способами;
- совершенствование техники и приемов в спортивных играх;
- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- формирование способности объективно оценивать свои возможности.

**Актуальность программы** состоит в том, что она позволяет обучить физической культуре детей - инвалидов по зрению и может одновременно проводить на основе дифференцированного подхода коррекцию вторичных отклонений: имеющих умственную отсталость, заболевания - симптоматическая эпилепсия, нервное расстройство с врожденными недостатками опорно-двигательной системы, нарушения в работе центральной нервной системы, как вследствие нарушений внутриутробного развития, послеродовых травм, связанных с нарушением зрительных функций. Восприятие учебного материала слабовидящими детьми по скорости, полноте и точности уступает восприятию его нормально видящими детьми. Слабовидящим детям свойственна фрагментарность, многоступенчатость восприятия, у них нарушена целостность представлений об окружающем мире, поэтому им требуется большее время на выполнение всех действий.

**Компонент «жизненная компетенция»** обучающегося слабовидящего школьника

данной образовательной области проявляется в следующем:

- в возможности преодоления боязни движения; безбоязненного преодоления пространства;
- в возможности включаться в совместное занятие по физкультуре с другими учениками, следовать инструкциям учителя и общим правилам его организации;
- в освоении навыков ориентировки с помощью слуха, зрения;
- в совершенствовании, координации и большей ловкости в движениях и в осваиваемых физических упражнениях, не противопоказанных для состояния зрения;
- в возможности включаться в общие подвижные игры, усваивать их правила, следовать им, понимать значение проигрыша и выигрыша;
- в освоении действий со спортивным оборудованием;
- в освоении пространственно-ориентировочных умений и навыков, востребованных в выполнении физических упражнений;
- в умении ориентироваться в пространстве класса, школы, своего дома и ближайшего окружения;
- в развитии внимания к близким людям, их физическому самочувствию, способности к сопереживанию.

Программа призвана обеспечить достижение обучающимся с ОВЗ личностных результатов, определенных ФГОС.

Адаптированная общешкольная программа воспитания реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности, дополнительного образования осуществляемой совместно с семьей и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания; предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Цель воспитания обучающихся в школе: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

***Целевые ориентиры результатов воспитания АООП по Адаптивной физической культуре в единстве с Адаптированной общешкольной программой воспитания. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.***

- Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.
- Владующий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.
- Ориентированный на физическое развитие с учётом возможностей здоровья, занятия хореографией, физкультурой и спортом.
- Сознательный и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учётом возраста.
- Понимающий ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении здоровья, знающий и соблюдающий правила безопасности, безопасного поведения, в том числе в информационной среде.
- Выражающий установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярную

физическую активность).

- Проявляющий неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, игровой и иных форм зависимостей), понимание их последствий, вреда для физического и психического здоровья.
- Умеющий осознавать физическое и эмоциональное состояние (свое и других людей), стремящийся управлять собственным эмоциональным состоянием.
- Способный адаптироваться к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям.
- Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья других людей.
- Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.
- Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярную физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.
- Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.

Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).

### **Психолого-педагогическая характеристика слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

Развитие детей, имеющих два первичных нарушения - в данном случае слабовидения, сочетающегося с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) - значительно осложнено, так как каждое первичное нарушение, существует в этом комплексе с характерными для него вторичными расстройствами, что значительно усложняет общую структуру нарушения и затрудняет его компенсации. Это в свою очередь, значительно затрудняет как адаптацию обучающегося к условиям школьного обучения, так и достижение им планируемых результатов освоения АООП НОО. Зачастую нарушения имеют отрицательный кумулятивный эффект, проявляющийся в том, что каждое из имеющихся нарушений оказывает воздействие на другое, что приводит к их взаимному усилению. Вследствие чего отрицательные последствия этих дисфункций оказываются качественно и количественно значительно грубее по сравнению с простой суммацией отдельных нарушений.

Слабовидящие обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) могут отставать в физическом развитии, что выражается в более низком росте, меньшей массе тела и объеме грудной клетки, могут иметь место навязчивые движения. У многих из них имеет место быть нарушение осанки, снижение пластичности и координированности движений. Снижение эмоциональной выразительности обуславливает затрудненность зрительного восприятия эмоциональных проявлений других людей. У обучающихся снижены такие показатели как сила, быстрота и выносливость, они испытывают достаточно серьезные трудности при сохранении рабочей позы в течение урока, быстро утомляются, у них значительно снижена работоспособность (в том числе и зрительная). Для данной группы обучающихся характерным является нарушения психомоторики, что, в частности, проявляется в том, что развитие высших

уровней деятельности сочетается с недоразвитием более простых форм (например, навыков самообслуживания). У слабовидящих с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) снижено внимание, что проявляется в трудностях привлечения внимания, невозможностью длительной его концентрации, наличии быстрой и легкой отвлекаемости, рассеянности, низком объеме. Для данной группы обучающихся характерны особенности зрительного восприятия, значительное снижение объема восприятия, его дифференцированности, появление глобализации восприятия, возникновения значительных трудностей восприятия объектов, требующих тонкого анализа частей и свойств и др.

Особенности зрительного восприятия у слабовидящих с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) усугубляются за счет наличия затруднений, вызванных снижением остроты зрения, имеющего место при слабовидении (острота зрения при слабовидении находится в пределах от 0,05 до 0,4 на лучше видящий глаз в условиях оптической коррекции). При слабовидении различают три степени нарушения зрения, тяжелая — острота зрения находится в пределах от 0,05 до 0,09; средняя — острота зрения находится в пределах от 0,1 до 0,2; легкая — острота зрения находится в пределах от 0,3 до 0,4. Кроме сниженной остроты зрения на снижение зрительных возможностей слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) негативно влияет снижение других зрительных функций (поля зрения, цветоразличение, снижение контрастной чувствительности, нарушение глазодвигательных функций), что является весьма характерным для слабовидения. Это в свою очередь, осложняется как наличием различных клинических форм слабовидения (нарушение рефракции, патология хрусталика, глаукома, заболевание нервно-двигательного аппарата и др.), так и наличием глазных заболеваний (врожденная миопия, катаракта, гиперметропия высокой степени, ретинопатия недоношенных, частичная атрофия зрительного нерва и др.). Вследствие выше обозначенных причин у слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нарушены: пространственное восприятие и ориентировка в пространстве, установление причинно-следственных связей, формирование адекватных, точных, целостных зрительных образов. У них значительно снижены скорость и точность восприятия, имеются трудности дистантного восприятия, трудности в различении сенсорных эталонов, затруднения в зрительно-моторной координации, ослабевают все свойства зрительного восприятия (целостность, избирательность, константность и др.).

Глубина и характер поражений зрительного анализатора сказываются на развитии всей сенсорной системы, определяют ведущий путь познания окружающего мира, точность и полноту восприятия образов внешнего мира.

Компенсация и коррекция в ходе занятий адаптивной физической культурой для слабовидящих детей осуществляются посредством целой системы форм, способов и методов педагогического и психологического воздействия. При своевременной коррекционной работе слабовидящие приобретают необходимый запас представлений, обеспечивающий нормальную ориентацию в окружающей среде.

Для данной группы обучающихся не зависимо от состояния зрительного анализатора характерно снижение произвольного и непроизвольного запоминания, наличие неотчетливых и недифференцированных представлений, возникновение трудностей при воспроизведении событий и др. У подавляющего большинства обучающихся отмечается нарушение речевого развития, при этом страдают все компоненты речи, лексика, звукопроизношение, грамматический строй. Нарушение грамматического строя речи проявляется во фрагментарности, структурой неформленности предложений, в пропусках главных членов. Для них характерен замедленный темп развития связной речи, качественные ее особенности, трудности вербализации, трудности понимания причинно-следственных связей, временных и пространственных обозначений, малый словарный запас.

У слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) нарушено мышление (слабость мышления, недостаточная дифференцированность обобщений, ситуативность, нарушение способности к обобщению, что значительно усугубляется, с одной стороны, неполноценностью чувственной информации, с другой, - неполноценностью других мыслительных операций (анализа, синтеза, сравнения, абстрагирования и др.). Мышление характеризуется косностью, тугоподвижностью. У слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) наблюдается нарушения строения и мотивации деятельности, проявляющееся в неправильном соотношении цели и действия, вследствие чего выполнение действий приобретает формальный характер, не рассчитанный на получение реально значимых результатов. Обучающиеся часто подменяют или упрощают цель деятельности, поставленную задачу они зачастую выполняют без предварительной ориентировки в ней, без должного анализа содержащихся в ней данных, что свидетельствует о нарушении ориентировочной основы действия. Для многих из них характерно недостаточно критичное отношение к результатам, полученным в процессе деятельности, наличие низкого уровня развития познавательных интересов. Кроме того, у многих обучающихся имеет место незрелость и недоразвитие эмоциональной сферы. Эмоциональные реакции зачастую неадекватны, не пропорциональны по своей динамике воздействиям окружающего мира, имеют место быстрые переходы от одного настроения к другому. Часто у обучающихся нарушены волевые процессы, что проявляется в безынициативности, неспособности самостоятельно руководить своей деятельностью, подчинять ее определенной цели, неспособности адекватно оценивать свои поступки. У обучающихся данной группы нередко могут проявляться негативные личностные качества и негативные личностные проявления.

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

Наличие особенностей психофизического развития, обусловленных сочетанием слабовидения с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), детерминирует наличие у обучающихся особых образовательных потребностей. Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включают необходимость:

- учета в организации обучения и воспитания слепых и слабовидящих с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),
- определенных факторов,
- зрительного диагноза (основного и дополнительного),
- возраста и времени жизнедеятельности в условиях нарушенного зрения,
- состояния основных зрительных функций,
- возможности коррекции зрения с помощью оптических приспособлений,
- рекомендуемой оптической коррекции и приборов для улучшения зрения,
- режима зрительной и (или) тактильной,
- физической нагрузки,
- целенаправленного обогащения (коррекции) чувственного опыта за
- счет развития сохранных анализаторов и формирования компенсаторных
- способов деятельности,
- широкого использования специальных приемов организации учебно-практической деятельности (алгоритмизация, работа по инструкции и др.),
- целенаправленного руководства учебно-практической деятельностью,
- расширения, обогащения и коррекции предметных и пространственных представлений, •
- формирования и расширения понятий,
- обеспечения доступности учебной информации для зрительного восприятия обучающихся,
- развития приемов полисенсорного восприятия предметов и объектов окружающего мира,

- предъявления информации преимущественно в наглядно-образной форме,
- целенаправленного развития сенсорно-перцептивной деятельности,
- ориентировочных действий,
- максимального расширения образовательного пространства за счет расширения социальных контактов с широким социумом,
- специальной организации (с учетом особых образовательных потребностей) пространственно-развивающей среды,
- преимущественного использования индивидуальных пособий, выполненных с учетом степени и характера нарушенного зрения,
- клинической картины зрительного нарушения,
- учета темпа учебной работы обучающихся с учетом наличия особых образовательных потребностей,
- развития мотивационно-потребностной сферы речевой деятельности,
- целенаправленного социально-личностного, эмоционального, познавательного, моторного развития,
- формирования познавательных действий и ориентировки в микро и макропространстве,
- целенаправленного формирования умений и навыков социально- бытовой ориентировки,
- коррекции нарушений в двигательной сфере,
- развития речи и коррекции речевых нарушений,
- нивелирования негативных и поведенческих качеств характера и профилактики их возникновения.

С учетом вышеизложенного собраны полная информация о детях, динамике их развития. Изучен уровень обучаемости детей, проанализированы личностные особенности. Все эти сведения направлены на создание условий необходимых для лучшего усвоения программного материала.

Требуется ограничение физической нагрузки, нет допуска к занятиям в спортивных секциях и к соревнованиям.

***Заболевания:***

Миопия средней степени с дистрофическими изменениями на глазном дне, миопия высокой степени, афакия, осложненная катаракта, увеит, хореотинит, свежая травма глаза, дегенерация сетчатки, макулодистрофия без склонности к гемorragиям, опухоли головного мозга и глаза, компенсированные мышечные напряжения и статические упражнения. рованная глаукома, диабетическая и гипертрофическая ангиопатии сетчатки.

***Ограничения:***

- резкие наклоны головы и туловища,
- прыжки,
- упражнения с отягощением,
- акробатические упражнения,
- кувырки,
- стойки на голове, плечах, руках,
- висы вниз головой,
- соскоки со снарядов,
- упражнения с сотрясением тела,
- наклонным положением головы,
- упражнения высокой интенсивности,
- длительные мышечные напряжения,
- статические упражнения,
- нагрузки с большой интенсивностью в беге,
- передвижение на коньках.

**Подгруппа «А»**

Не требуется ограничение физической нагрузки, разрешается заниматься в



спортивных секциях и участвовать в спортивных соревнованиях.

#### ***Заболевания:***

Гиперметропия всех степеней, миопия слабой степени, миопия средней степени бездистрофических изменений на глазном дне, альбинизм, стабильная атрофия зрительного нерва, не прогрессирующая тапето-ретиальная дистрофия сетчатки, помутнение роговицы, врожденная катаракта, атрофия и субатрофия глазного яблока, анофтальм.

*Программа строится с учетом:*

- зрительного заболевания;
- особенностей психического развития;
- типологических индивидуальных различий;
- уровня обучаемости.

Программа обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей-инвалидов по зрению, детей с ограниченными возможностями здоровья школьного возраста, используются все возможные коррекционно-развивающие приемы обучения.

### **Личные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Результаты освоения слабовидящими обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: *личностных и предметных.*

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным* результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

#### **4.1. Личностные.**

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие

- соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
  - 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
  - 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
  - 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
  - 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
  - 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

#### 4.2. Предметные.

Предметные результаты освоения АООП образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: **минимальный и достаточный**.

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Вместе с тем, отсутствие достижения этого уровня отдельными обучающимися по отдельным предметам не является препятствием к получению ими образования по этому варианту программы. В том случае, если обучающийся не достигает минимального уровня овладения предметными результатами по всем или большинству учебных предметов, то по рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии и с согласия родителей (законных представителей) Организация может перевести обучающегося на обучение по индивидуальному плану или на АООП (вариант 2).

<u>Минимальный уровень</u>	<u>Достаточный уровень</u>
представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
представления о двигательных действиях; знание строевых команд;	знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.
умение вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;	знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;
представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты,	знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в

выносливости, силы, координации;	процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;	знание форм, средств и методов физического совершенствования;
представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;	умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;
представления о спортивных традициях своего народа и других народов;	знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;
понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;	знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге;
	знание правил, техники выполнения двигательных действий;
	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
	соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### 5. Содержание учебного предмета

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

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.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- ✓ беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- ✓ выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- ✓ выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- ✓ самостоятельное выполнение упражнений;

- ✓ занятия в тренирующем режиме;
- ✓ развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

### ***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, снарядов. 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.

### ***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 1 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### ***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 учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся 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 учителя. 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 и т. д. 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, обегание стойки и т. д.). 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.

#### *Лыжная подготовка*

**Теоретические сведения.** Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

**Практический материал.** Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

#### *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.

### 6. Тематическое планирование с указанием основных видов деятельности обучающихся 1 класс

№ п/п	Раздел и тема урока	Кол-во
-------	---------------------	--------

		<b>часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
	<b>Ходьба</b>	
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности ИОТ-16.02-20219, ИОТ-16.04-2019, ИОТ-16.05-2019). Понятия: о ходьбе, о начале ходьбы и бега. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	1
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219 . Понятия: шеренга, колонна. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	1
3	Положение тела во время выполнения ходьбы. Разновидности ходьбы	1
4	Ходьба в чередовании с бегом. Правила дыхания во время ходьбы и бега.	1
	<b>Бег</b>	
5	Понятие о беге. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1
6	Чистота одежды и обуви. Чередование бега и ходьбы.	1
7	Перебежки группами и по одному.	1
8	Положение тела во время выполнения бега. Высокий старт. Быстрый бег на скорость.	1
	<b>Метание</b>	
9	Понятие метаниях. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	1
10	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	1
11	Понятие - физическая культура..Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	1
12	Метание мяча с места в цель.	1
	<b>Прыжки</b>	
13	Понятие о прыжках. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1
14	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.	1
15	Прыжки в длину с места.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
16	Правила поведения на уроках гимнастики ИОТ-16.13-20219 Построения и перестроения. Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1
	<b>Упражнения без предметов</b>	
17	Одежда и обувь гимнаста. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1
18	Упражнения для мышц шеи; укрепления мышц спины и живота	1
19	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1
20	Понятие: круг. Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног.	1
21	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1
22	Сведения о правильной осанке. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра “ Волшебные елочки“	1
23	Упражнения для расслабления мышц	1
24	Упражнения на дыхание	1

<b>Упражнения с предметами</b>		
25	Чистота зала, снарядов. Упражнения с гимнастическими палками;	1
26	Упражнения с флажками	1
27	Упражнения с обручами	1
28	Упражнения с большим мячом	1
29	Упражнения с малыми мячами	1
30	Упражнения с набивными мячами	1
31	Упражнения на равновесие;	1
32	Лазанье и перелезание	1
33	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>10</b>
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки ИОТ-16.09-20219. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд: "Лыжи положить!", "Лыжи взять!". Повороты переступанием на месте. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Подвижная игра «Салки»	1
35	Одежда и обувь лыжника. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
36	Понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1
37	Предупреждение травм и обморожений. Поворот переступанием на лыжах с палками.	1
38	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1
39	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1
40	Скользящий шаг на лыжах «змейкой».	1
41	Передвижение на лыжах	1
42	Подвижные игры на лыжах	1
43	Подвижные игры на лыжах	
<b>Гимнастика</b>		<b>2</b>
44	Сведения о скорости и степени мышечных усилий. Переноска грузов и передача предметов	1
45	Сведения о ритме и темпе. Прыжки	1
<b>Подвижные игры.</b>		<b>6</b>
46	Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
47	Правила игр. Игры с построениями и перестроениями.	1
48	Игры с бегом и прыжками. «Пустое место», «Бездомный заяц». «Волк во рву».	1
49	Игры с лазанием.	1
50	Игры с метанием и ловлей.	1
51	Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1
<b>Коррекционные игры</b>		<b>2</b>
52	«Запомни порядок», «Летает — не летает».	1
53	«Музыкальная змейка», «Найди предмет».	1
<b>Легкая атлетика</b>		<b>12</b>

	<b>Ходьба</b>	
54	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1
55	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1
	<b>Бег</b>	
56	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.	1
57	Медленный бег. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп	1
58	Челночный бег.	1
59	Повторный бег на скорость.	1
	<b>Прыжки</b>	
60	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места	1
61	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину и высоту с шага.	
62	Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.	1
	<b>Метание</b>	
63	Прием и передача мяча, флажков, палок по кругу. Броски и ловля волейбольных мячей.	1
64	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.	1
65	Метание мяча с места в цель.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>1</b>
66	Подвижные игры по выбору учащихся	1

## 2 класс

№ п/п	Раздел и тема урока.	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
	<b>Ходьба</b>	
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности ИОТ-16.02-20219, ИОТ-16.04-2019, ИОТ-16.05-2019). Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с различным положением рук.	1
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	1
3	Понятия: колонна, шеренга, круг. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1
4	Ходьба в чередовании с бегом. Физические качества (выносливость).	1
	<b>Бег.</b>	
5	Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Медленный бег	1



6	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Высокий старт.	1
7	Физические качества (ловкость). Челночный бег.	1
8	Физические качества (быстрота). Бег 30 метров	1
	<b>Метание.</b>	
9	Положение тела во время выполнения метаний. Метание теннисного мяча на дальность с места	1
10	Прием и передача мяча в колонне, шеренге. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
11	Значение физических упражнений для здоровья человека. Метание мяча с места в цель	1
12	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
	<b>Прыжки</b>	
13	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1
14	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.	1
15	Прыжки в длину с места.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
16	Правила поведения на уроках гимнастики ИОТ-16.13-20219. Построения и перестроения.	1
	<b>Упражнения без предметов</b>	
17	Одежда и обувь гимнаста. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1
18	Упражнения для мышц шеи; укрепления мышц спины и живота	1
19	Сведения о гимнастических снарядах и предметах. Чистота зала, снарядов. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1
20	Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног	1
21	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1
22	Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки. Игра “ Волшебные елочки“	1
23	Упражнения для расслабления мышц	1
24	Упражнения на дыхание	1
	<b>Упражнения с предметами</b>	
25	Упражнения с гимнастическими палками;	1
26	Упражнения с флажками	1
27	Упражнения с обручами	1
28	Упражнения с большим мячом	1
29	Упражнения с малыми мячами	1
30	Физические качества (сила). Упражнения с набивными мячами.	1
31	Сведения о равновесии. Упражнения на равновесие.	1
32	Лазанье и перелезание.	1
33	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10</b>
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки ИОТ-16.09-20219. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1
35	Одежда и обувь лыжника. Повороты переступанием на лыжах без палок.	1
36	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.	1

37	Значение и основные правила закаливания. Передвижение на лыжах «змейкой».	1
38	Предупреждение травм и обморожений. Передвижение на лыжах 1 км.	1
39	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.	1
40	Виды подъемов и спусков. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах.	1
41	Подъем на склон «елочкой».	1
42	Подвижные игры на лыжах	1
43	Подвижные игры на лыжах	
	<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>
44	Переноска грузов и передача предметов. Развитие физических качеств	1
45	Прыжки. Развитие двигательных способностей.	1
	<b>Подвижные игры.</b>	<b>6</b>
46	Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
47	Правила игр. Игры с построениями и перестроениями.	1
48	Игры с бегом и прыжками. «Пустое место», «Бездомный заяц». «Волк во рву».	1
49	Игры с лазанием.	1
50	Игры с метанием и ловлей.	1
51	Игры с бросанием, ловлей, метанием. «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1
	<b>Коррекционные игры</b>	<b>3</b>
52	«Запомни порядок», «Летает — не летает».	1
53	«Запомни порядок», «Летает — не летает».	1
54	«Музыкальная змейка», «Найди предмет».	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
	<b>Ходьба</b>	
55	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219 . Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;	1
56	Физическое развитие. Ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.	1
57	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.	1
	<b>Бег</b>	
58	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	1
59	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.	1
60	Высокий старт. Бег 30 метров.	1
61	Медленный бег.	1
	<b>Прыжки</b>	
62	Положение тела во время выполнения прыжков Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
63	Положение тела во время выполнения прыжков Прыжки в длину с места.	1
64	Положение тела во время выполнения прыжков Прыжки в длину с разбега.	1

<b>Метание</b>		
65	Метание мяча с места в цель.	1
66	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
67	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1
<b>Подвижные игры</b>		
68	Подвижные игры по выбору учащихся.	1

### 3 класс

<b>№ урока</b>	<b>Раздел и тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Легкая</b>		<b>15</b>
<b>Ходьба</b>		
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности ИОТ-16.02-20219, ИОТ-16.04-2019, ИОТ-16.05-2019). Варианты ходьбы. Ходьба в сочетании с бегом. Правила дыхания во время ходьбы и бега. Значение правильной осанки при ходьбе в 4 класс вместо правил	1
<b>Бег</b>		
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
3	Высокий старт.	1
4	Физическое развитие. Повторный бег на скорость.	1
5	Бег 30 метров.	1
6	Низкий старт.	1
7	Понятие- физическое воспитание. Челночный бег.	1
8	Физическая нагрузка и отдых. Медленный бег до 3 мин.	1
9	Бег с преодолением простейших препятствий.	1
<b>Прыжки</b>		
10	Прыжки.	1
11	Предупреждение травм во время занятий. Прыжки с прямого разбега в длину.	1
12	Прыжки в длину с места.	1
<b>Метание</b>		
13	Положение тела во время выполнения метаний. Метание теннисного мяча на дальность с места	1
14	Метание мяча с места в цель.	1
15	Метание колец на шесты. Развитие физических качеств.	1
<b>Гимнастика</b>		<b>18</b>
16	Правила поведения на уроках гимнастики ИОТ-16.13-20219. Построения и перестроения.	1
<b>Упражнения без предметов</b>		
17	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1

18	Упражнения для мышц шеи; укрепления мышц спины и живота	1
19	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1
20	Физические качества. Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног	1
21	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1
22	Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
23	Упражнения для расслабления мышц	1
24	Упражнения на дыхание	1
	<b>Упражнения с предметами</b>	
25	Упражнения с гимнастическими палками.	1
26	Упражнения со скакалками. Развитие выносливости.	1
27	Упражнения с обручами. Развитие гибкости.	1
28	Упражнения с большим мячом. Развитие быстроты.	1
29	Упражнения с малыми мячами	1
30	Упражнения с набивными мячами.	1
31	Сведения о равновесии. Упражнения на равновесие.	1
32	Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей.	1
33	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
	<b>Лыжная подготовка.</b>	<b>10</b>
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки ИОТ-16.09-20219. Подготовка к занятиям на лыжах. Выполнение строевых команд. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
36	Закаливание. Повороты на лыжах переступанием.	1
37	Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
38	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
39	Подъем «полуелочкой», «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1
40	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1
41	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
42	Прохождение дистанции на лыжах 1 км.	1
43	Игры и эстафеты на лыжах.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>
44	Физические качества. Переноска грузов и передача предметов.	1
45	Прыжки. Развитие двигательных способностей.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>7</b>
46	Сведения о правилах игр и поведении во время игр. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1
47	Правила игр. Игры с построениями и перестроениями.	1
48	Игры с бегом и прыжками.	1
49	Игры с лазанием.	1
50	Игры с метанием и ловлей.	1
51	Игры с бросанием, ловлей, метанием.	1

52	Игры по выбору учащихся.	1
	<b>Коррекционные игры</b>	<b>2</b>
53	«Съедобное - несъедобное», «Удочка».	1
54	«Горячий мяч», «Удочка».	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>13</b>
	<b>Прыжки</b>	
55	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
56	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
57	Прыжки.	1
	<b>Бег</b>	
58	Бег на носках. Бег в чередовании с ходьбой до 100м	1
59	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
60	Высокий старт.	1
61	Челночный бег.	1
62	Бег на скорость до 40 м.	1
63	Низкий старт.	1
64	Медленный бег.	1
65	Медленный бег до 3 мин.	1
	<b>Метания</b>	
66	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	1
67	Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>1</b>
68	Игры по выбору учащихся.	1

#### 4 класс

№ урока	Раздел и тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>15</b>
	<b>Ходьба</b>	
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности ИОТ-16.02-20219, ИОТ-16.04-2019, ИОТ-16.05-2019). Варианты ходьбы. Ходьба в сочетании с бегом. Значение правильной осанки при ходьбе.	1
	<b>Бег</b>	
2	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1
3	Высокий старт.	1
4	Физическое развитие. Повторный бег на скорость.	1

5	Бег 30 метров.	1
6	Низкий старт.	1
7	Понятие: физическое воспитание. Челночный бег.	1
8	Физическая нагрузка и отдых. Медленный бег до 3 мин.	1
9	Бег с преодолением простейших препятствий.	1
	<b>Прыжки</b>	
10	Прыжки.	1
11	Предупреждение травм во время занятий. Прыжки с прямого разбега в длину.	1
12	Прыжки в длину с места.	1
	<b>Метание</b>	
13	Метание теннисного мяча на дальность с места	1
14	Метание мяча с места в цель.	1
15	Метание колец на шесты. Развитие физических качеств.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>18</b>
16	Правила поведения на уроках гимнастики ИОТ-16.13-20219. Построения и перестроения.	1
	<b>Упражнения без предметов</b>	
17	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1
18	Упражнения для мышц шеи; укрепления мышц спины и живота	1
19	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	1
20	Физические качества. Упражнения для укрепления мышц туловища, мышц ног	1
21	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев	1
22	Осанка. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
23	Упражнения для расслабления мышц	1
24	Упражнения на дыхание	1
	<b>Упражнения с предметами</b>	
25	Упражнения с гимнастическими палками.	1
26	Упражнения со скакалками. Развитие выносливости.	1
27	Упражнения с обручами. Развитие гибкости.	1
28	Упражнения с большим мячом. Развитие быстроты.	1
29	Упражнения с малыми мячами	1
30	Упражнения с набивными мячами.	1
31	Сведения о равновесии. Упражнения на равновесие.	1
32	Лазанье и перелезание. Развитие силовых способностей.	1
33	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1
	<b>Лыжная подготовка..</b>	<b>10</b>
34	Правила поведения на уроках лыжной подготовки ИОТ-16.09-20219. Подготовка к занятиям на лыжах Выполнение строевых команд.	1
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1
36	Закаливание. Повороты на лыжах переступанием.	1
37	Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1

38	Предупреждение травм и обморожений. Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1
39	Подъемы и спуски на лыжах.	1
40	Повороты и торможения на лыжах.	1
41	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1
42	Передвижение на лыжах до 2 км.	1
43	Игры и эстафеты на лыжах.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>2</b>
44	Физические качества. Переноска грузов и передача предметов	1
45	Прыжки. Развитие двигательных способностей.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>8</b>
46	Сведения о правилах игр и поведении во время игр ИОТ-16.07-20219. Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1
47	Правила игр. Игры с построениями и перестроениями.	1
48	Игры с бегом и прыжками.	1
49	Игры с лазанием.	1
50	Игры с метанием и ловлей.	1
51	Игры с бросанием, ловлей. Игры: «Перестрелка», «Осада города»	1
52	Правила игры. Пионербол.	1
53	Игра «Пионербол».	1
	<b>Коррекционные игры</b>	<b>2</b>
54	«Съедобное - несъедобное», «Удочка».	1
55	«Горячий мяч», «Удочка».	1
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>
	<b>Прыжки</b>	
56	Правила поведения на уроках легкой атлетики ИОТ-16.06-20219 . Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».	1
57	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	1
58	Прыжки.	1
	<b>Бег</b>	
59	Бег на носках. Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Специальные беговые упражнения. Высокий старт.	1
60	Челночный бег.	1
61	Бег на скорость до 40 м.	1
62	Низкий старт.	1
63	Медленный бег до 3 мин.	1
	<b>Метания</b>	
64	Метание мяча на дальность.	1
	<b>Подвижные игры</b>	<b>3</b>
65	Игры с метанием и ловлей.	1
66	Игры с бегом и прыжками.	1
67	Игры по выбору учащихся.	1

## 7. Материально-техническое обеспечение

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1</b>	<b>УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ</b>	
1.	<b>Гимнастика</b>	
2.	Стенка гимнастическая	5
3.	Бревно гимнастическое напольное	1
4.	Бревно гимнастическое высокое	
5.	Козел гимнастический	1
6.	Конь гимнастический	1
7.	Перекладина гимнастическая (турник)	1
8.	Брусья гимнастические, параллельные	
9.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	
10.	Канат для лазания	1
11.	Мост гимнастический подкидной	2
12.	Скамейка гимнастическая жесткая	2
13.	Скамья атлетическая, вертикальная	
14.	Скамья атлетическая, наклонная	1
15.	Гантели наборные	2
16.	Коврик для аэробики	5
17.	Станок хореографический	
18.	Маты гимнастические	14
19.	Мяч набивной (1 кг, 2кг)	8
20.	Скакалка гимнастическая	29
21.	Палка гимнастическая	36
22.	Обруч гимнастический	18
23.	Сетка для переноса малых мячей	
	<b>Легкая атлетика</b>	
24.	Планка для прыжков в высоту	1
25.	Стойки для прыжков в высоту	2
26. ф	Флажки разметочные на опоре	
27.	Лента финишная	
28.	Мяч малый 150гр.	10
29.	Барьеры л/а тренировочные	5
30.	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
31.	Малый мяч (теннисный)	11
32.	Секундомер	2
33.	Номера нагрудные	имеются
34.	Гранаты для метания (300,500,700гр)	22
35.	Колодки стартовые	10
36.	Эстафетная палочка	12
	<b>Спортивные игры</b>	
37.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	1
38.	Мячи баскетбольные	23



39.	Сетка для переноса и хранения мячей	1	
40.	Жилетки игровые с номерами (манишки)	Имеются, без номеров	
41.	Стойки волейбольные универсальные	1	
42.	Сетка волейбольная	1	
43.	Мячи волейбольные	25	
44.	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	1	
45.	Табло перекидное	1	
46.	Ворота для мини-футбола		
47.	Сетка для ворот мини-футбола		
48.	Мячи футбольные	17	
49.	Компрессор для накачивания мячей	2	
50.	Часы для игры в шахматы	2	
51.	Набор для игры в шахматы	14	
52.	Теннисный стол	1	
53.	Набор для настольного тенниса	2	
	<b>Средства до врачебной помощи</b>		
54.	Аптечка медицинская	1	
<b>2</b>	<b>СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ</b>		
1.	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек ( скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
2.	Зоны рекреации	имеется	Для проведения динамических пауз (перемен)
3.	Кабинет учителя	1	Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки).
4.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя: стеллажи
5.	Технические средства	Имеется переносной  1	Ноутбук
<b>3</b>	<b>ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)</b>		
1.	Легкоатлетическая дорожка		
2.	Сектор для прыжков в длину	1	
3.	Сектор для прыжков в высоту		
4.	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	1	
5.	Площадка игровая баскетбольная		
6.	Площадка игровая волейбольная	1	
7.	Гимнастический городок	1	
8.	Полоса препятствий	1	
9.	Лыжная трасса		Включающая, небольшие отлогие склоны

