

**Государственное бюджетное учреждение Калининградской области
общеобразовательная организация для обучающихся, воспитанников с
ограниченными возможностями здоровья
«Нестеровская школа-интернат № 8»**

Рассмотрена и принята на
заседании Педагогического
совета Организации
Протокол № 05 от
14.06.2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ (Т.А. Шарапова)
Приказ № 32
от "15" 06 2023 г.

Рабочая программа

учебного предмета «Адаптивная физкультура» предметной области
«Физическая культура»
адаптированной основной общеобразовательной программы образования
обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2).

4 «Б» класс

2023/2024 учебный год

Учитель: А. Б. Смирнова

г. Нестеров
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» предметной области «Физическая культура» АООП образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (Вариант 2), для 4 класса составлена на основе примерной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), определяющей рекомендуемые федеральным государственным образовательным стандартом объем и содержание образования, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности.

Основная цель учебного предмета: Повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни, оптимизация физического состояния и развития ребенка.

Задачи:

- всестороннее гармоническое развитие и социализация учащихся;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
- развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности;
- общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;
- преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса;
- формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств;
- сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений);
- повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБУ КО «Школа-интернат» №8 г. Нестерова Калининградской области предмет «Адаптивная физкультура» относится к учебным предметам, обязательным для изучения на ступени основного общего образования. Предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура» и входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью. Реализация рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (4 класс) рассчитана на 68 часов, (34 учебные недели, по 2 часа в неделю.), в том числе обязательную часть 41 часа и часть, формируемую участниками образовательного процесса- 27 часов.

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися

Адаптивная физкультура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Специфичность понятия «адаптивная физкультура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая школьников с выраженным недоразвитием интеллекта. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося. В основу обучения адаптивной физической культуры положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию процесса овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Основной формой занятий по адаптивной физической культуре в школе данного типа является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны. На уроках адаптивной физической культуры у учащихся формируются навыки правильного поведения (подчиняться правилам игр и соревнований) и гигиенические навыки, иметь опрятный внешний вид.

Воспитательный потенциал учебного предмета

Реализация воспитательного потенциала уроков «Адаптивной физкультуры» предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физкультура» на уровне основного общего образования».

Содержание учебного предмета

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы: «Коррекционные и подвижные игры», «Физическая подготовка», Модуль – «Народные подвижные игры».

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно развивающей среде. Знакомство учащихся с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Совместный с учащимися выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные с каждым учащимся игры с мячом.

Знакомство учащихся с физкультурным залом. Совместное с учителем рассмотрение оборудования физкультурного зала. Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий (индивидуально с каждым). Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами (прокатывание и бросание мяча, подъем на лестницу, прыжки на детском каркасном батуте).

Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреационных играх старших школьников, а также активное участие в простых подвижных играх вместе с учащимися старшего возраста (при наличии желания у детей).

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и игровых упражнений, подвижные игры. Основными задачами, являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры). В этом разделе используются и коррекционные игры подвижные игры с бегом, прыжками и мячом, следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Раздел «Физическая подготовка» включает строевые упражнения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Освоение физической подготовки предусмотрено в первой четверти и предполагается освоение: построений и перестроений, общеразвивающих и корригирующих упражнений, ходьбы и бега, прыжков, ползаний, подлезаний, передача предметов. Занятия по этому разделу могут проводиться не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Содержание раздела «Коррекционные подвижные игры» предусмотрено во второй четверти и построено с учетом скорости освоения учащимися правил игры. Предложены

подвижные игры с бегом, прыжками и мячом. В этом разделе используются и коррекционные игры следующей направленности:

- формирование способности вести совместные действия с партнером;
- развитие тактильной чувствительности;
- активизация психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- развитие речевой деятельности, способности к звукоподражанию.

Введение модуля «Народные подвижные игры» в содержание начального образования позволяет организовать систематическую и целенаправленную работу по ознакомлению младших школьников с основами краеведения, культурой и историей родного края, на уровне доступном пониманию школьников. Необходимо дать детям понимание, что великая страна начинается с малой Родины – с того места, где ты родился и живешь.

Народные подвижные игры являются одним из главных средств решения целого комплекса связанных между собой задач воспитания личности дошкольника. Игры направлены на развития у детей творческого мышления, воображения, внимания, воспитание морально-волевых качеств, инициативности, самостоятельности

Народные игры являются неотъемлемой частью патриотического, физического воспитания школьников. В народе особенно ценилось смелость и решительность, физическая сила, выносливость, ловкость. Все игры связаны с прыжками, метанием, бегом, способствуют упражнению детей в основных видах движения, формированию быстроты реакции, выносливости. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей, у них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родного края, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств к Малой Родине, знание национальных корней.

Внедрение регионального компонента через подвижные игры решает нужные задачи в области воспитания и формирования духовно-нравственного отношения к культуре родного края, чувства сопричастности к наследию своего народа.

«Физическая подготовка»

Построения и перестроения

1. Основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч».
2. Построение в колонну по одному (равнение на затылок).
3. Построение в одну шеренгу (равнение по черте, по носкам).
4. Перестраивание из шеренги в круг, взявшись за руки.
5. Размыкание на вытянутые руки в стороны.
6. Размыкание на вытянутые руки вперед.
7. Повороты по ориентирам.
8. Повороты на месте в разные стороны.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения

Дыхательные упражнения

1. Дыхательные упражнения в образном оформлении. «Х-х-хо» — согреть руки — выдох; «ф-ф-фу» — остудить воду — выдох; «понюхать цветок» — вдох.
2. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.
3. То же — по инструкции.
4. Грудное, брюшное и полное дыхание сначала в исходном положении «лежа на спине», затем «сидя» и «стоя».
5. Дыхание через нос и через рот:
 - а) вдох и выдох через рот;
 - б) вдох и выдох через нос;
 - в) вдох через нос, выдох через рот;

г) вдох через рот выдох через нос.

Изменение длительности вдоха и выдоха:

1. вдох короче выдоха: 1-2-3 — вдох, 1-2-3-4 — выдох;
2. вдох длиннее выдоха (выдох при этом энергичный): 1-2-3-4 — вдох, 1-2-3 — выдох.
3. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией: паровоз — выдох «чу-чу-чу»; вагон — выдох — «ш-чи-ш»; самолет — выдох — «у-у-у»; жук — выдох — «ж-ж-ж».

Общеразвивающие упражнения

1. Движения руками (одновременно и поочередно) в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения — с учетом «правильности выполнения движения и введения необходимых коррекций».
2. Движение предплечий и кистей рук в различных направлениях.
3. Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.
4. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке одновременно двумя руками с контролем зрения, а также без него.
5. Отведение и приведение пальцев одной руки и обеих.
6. Выделение пальцев рук.
7. Наклоны и повороты головы в исходных положениях «лежа» и «стоя».
8. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны.
9. Тыльное и подошвенное сгибание стопы в различных исходных положениях.
10. Из исходного положения «стоя» поднимание на носках, перекаты с носков на пятки.
11. В исходном положении «лежа на спине», на «животе» поочередное и одновременное поднимание прямых, согнутых ног, отведение и круговые движения.
12. Из основной стойки, стойки «ноги врозь» поднимание прямой и согнутой ноги.
13. Приседание на всей ступне в стойке «ноги врозь».
14. Переход из положения «лежа» в положение «сидя».
15. Выполнение по памяти комбинации движений из 2—3 элементов.
16. Отстукивание или отхлопывание заданного темпа.
17. Отхлопывание или отстукивание простого ритмического рисунка.
18. Выполнение какого-либо упражнения в разном темпе.

Общеразвивающие упражнения желательно проводить в ровном оформлении: отведение рук в стороны и сведение можно дать в игровых упражнениях: «Петушок хлопает крылышками», «Самолет летит», поднимание рук вверх и опускание: «Дровосек дрова колет» и т. п.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Правильная осанка в положении «стоя» и «сидя».
2. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек.
3. Из исходного положения «стоя у вертикальной плоскости» в положении «правильной осанки» отводить руки в стороны, поднимать вверх и возвращать в исходное положение, а также поочередно поднимать ноги вперед, отводить в стороны.
4. Из положения «стоя у вертикальной плоскости» отойти от стены на 1-2-3 шага, сохраняя правильную осанку.
5. Посаженный в правильной осанке — сохранять это положение 5-10 сек.
6. Ходьба по залу, руки за спину или на поясе с сохранением правильной осанки.

Прикладные упражнения. Ходьба и бег

1. Ходьба ровным шагом (следить за осанкой и правильным синергизмом движений).
2. Ходьба в колонне.

3. Ходьба по кругу, взявшись за руки.
4. Ходьба в положении «руки за спину».
5. Ходьба на носках.
6. Ходьба с остановками по сигналу учителя (слуховому, зрительному).
7. Ходьба в медленном и быстром темпе.
8. Спокойный бег с правильной координацией движений.
9. Бег на носках.
10. Чередование бега с ходьбой (переход от быстрого темпа к медленному).
11. Ходьба с высоким подниманием колен.
12. Хлопки в ладони под поднятой согнутой прямой ногой.

Прыжки

1. Подпрыгивание на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону (лучше в играх: «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата»).
2. Прыжки в разных построениях: стоя лицом в круг (можно взяться за руки); 1) прыжки на месте; 2) прыжки с продвижением к центру вперед; 3) прыжки с продвижением от центра назад; 4) прыжки с продвижением вправо и влево; 5) прыжки с одного начерченного круга в другой.
3. Подпрыгивание в парах по очереди, вместе.
4. Перепрыгивание через шнур, через мячи (15—20 см) с правильным приземлением.
5. Прыжки на одной ноге.
6. Прыжки в длину с места.
7. Подпрыгивание вверх за предметом (следить за правильным приземлением).

Равновесие

1. Ходьба по начерченному коридору шириной 20 см.
2. Стойка на носках (3-4 сек).
3. Ходьба по доске, положенной на пол.
4. Ходьба по гимнастической скамейке (с различным положением рук).
5. Расхождение двоих на гимнастической скамейке.
6. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями)

Лазание и перелезание

1. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке.
2. Подлезание под веревку, перекладину (высота — 40-50 см).
3. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке.
4. Ползание через один гимнастический обруч, через 3-4 обруча на расстоянии 50 см один от другого.
5. Лазание через препятствия (высота до 50 см).

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.

1. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.
2. Передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление.
3. Перекаты мяча по полу, передача мяча ударом об пол.
4. Броски мячей вверх, об пол, об стенку и ловля одной, двумя руками.
5. Метание в цель правой и левой рукой (на расстояние 2-4 м, щит 1x1 м).
6. Метание на дальность.
7. Упражнения с гимнастическими палками (подбрасывание и ловля, передача, перехваты).
8. Перенос гимнастической скамейки вчетвером.
9. Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку)

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

1. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Ведение мяча правой (левой) рукой.
2. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Ловля волейбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Игра в паре без сетки.
3. Футбол. Узнавание футбольного мяча. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.
4. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона.

Подвижные игры.

1. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».
2. Соблюдение правил игры «Болото».
3. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.
4. Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.
5. Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»
6. Соблюдение правил игры «Бег к флажкам».

«Коррекционные и подвижные игры»

«Быстро по местам», «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата», «Гуси-лебеди», «Перепрыгни через ров», «Ловишки», «Волк во рву», «Охотники и зайцы», «Перестрелка», «Найди предмет в зале». «Паук» «Рука все помнит», «На ощупь», «Море, берег», «Раз, два, три – говори!», «Ровным кругом», «Пустое место», «Стрелки», «Колокольчик», «Угадай предмет», «Перебежки в парах», «Части тела», «Что пропало?», «Мышка и огурчики», «Бездомный заяц», «Медведь и пчелы», «Совушка», «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Полоса препятствий», «Собери пирамидку», «Рыбаки и рыбки».

РК «Народные подвижные игры»

«Мышка и две кошки», «Горелки с платочком», «Десяты», «Круговые пятнашки», «Перетягивание в парах», «Зеркало», «Забегалы», «Юный воин», «Покати – догони», «Волк во рву», «Чехарда», «Мышеловка», Лиса и куры, «Ручеёк», «Капуста», «Горшки», «Точный расчёт», «Защищай город», «Попади в обруч», «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата», «Лягушки на болоте», «Первыши водокачи», «Круглый город». Традиционные игры казаков. Игры «Лягушки-цапли» и «Охотники, волки и волкодавы».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Возможные (примерные) планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Личностные результаты

- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за достижение и успехи российских спортсменов;

- воспитание уважительного отношения к спортивным традициям и обычаям народов России;
- сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, сопереживания во время занятий адаптивной физической культурой ;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культуре, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- проявление готовности к самостоятельной жизни;
- проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности, выполнению основных видов движений и подвижным играм;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др;

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих базовых учебных действий (УД).

Регулятивные УД:

- умение проговаривать последовательность действий;
- умение совместно с учителем и другими учениками давать оценку действию;
- умение работать по предложенному учителем плану;
- организующие умения: вовремя приходить на занятие, организованно входить, знать и выполнять правила внутреннего распорядка, санитарно-гигиенические требования,
- умение соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем,
- умение формулировать совместно с учителем задание.

Познавательные УД

- умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- умение перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- умение анализировать, сравнивать, группировать различные материалы, инструменты;

Коммуникативные УД

- умение осуществлять совместную деятельность;
- умение участвовать в работе группы, распределять обязанности, договариваться друг с другом.
- умение сотрудничать и оказывать взаимопомощь, доброжелательно и уважительно строить свое общение со сверстниками и взрослыми, умение слушать и понимать речь других;

- умение задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

Предметными результатами изучения курса являются следующие знания и умения:

- восприятие собственного тела, выполнение целенаправленных движений и действий доступным способом;
- умение координировать согласованность действий обеих рук, последовательных движений по речевой инструкции, или по показу взрослого самостоятельно или с помощью взрослого;
- умение выполнять разминочные упражнения, проявление самостоятельности при выполнении движений и действий в конкретной ситуации;
- проявление активности при совершенствовании физических качеств: ловкости, силы, быстроты;
- умение наблюдать за своим самочувствием при выполнении физических упражнений;
- проявление интереса к одному из видов спортивной деятельности (бег, прыжки, плавание, езда на велосипеде и др.);
- активное участие в подвижных играх (на уроках, на спартакиадах, на спортивных соревнованиях).

Обучающийся должен различать:

- состояния: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, больно-приятно, получают удовольствие от собственных движений;
- элементарные пространственные понятия (впереди, сзади, вверху, внизу, справа, слева, в стороне) и понятия направлений движений (вперед, назад, вниз, вверх, направо, налево, в сторону, в конкретных заданиях).

Должен знать:

- части тела человека: голова — лицо, затылок, лоб, подбородок, шея; туловище — спина, грудь, живот, бок, поясница; руки — плечо, локоть, кисть, пальцы; ноги — колено, стопа, пятка, носок, пальцы.

Уметь выполнять:

- по словесной инструкции): подняться(ся) -опустить(ся), согнуть(ся) -разогнуть(ся), наклонить(ся)-выпрямить(ся), повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти-бежать, лечь (лежать), перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить), поднять, ловить, поймать.
- по команде следующие исходные положения: «лежа» (на спине, на животе, на боку), «сидя» (на скамейке, на стуле, на полу), «стоя» («в основной стойке», «ноги на ширине плеч»).
- построения и перестроения;
- повороты на месте в разные стороны;
- ходить и сидеть в правильной осанке;
- произвольно управлять дыханием;
- рассказать содержание игр «Сова», «Слушай сигнал»;
- различные движения на шведской стенке;
- перешагивать через веревку, обруч, ручеек, порог;
- переползать под скамьей, через обруч;
- прыгать на двух ногах: на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону, прыгать на одной ноге;

- прыжки в длину с места;
- ходить по скамейке, удерживая равновесие с помощью рук в стороны;
- ловить мячи разного размера и разные по весу;
- бросать мяч в цель;
- передавать мяч (без отскока от пола, с отскоком от пола), ловить мяч;
- бросать средний (маленький) мяч двумя руками вверх (о пол, о стенку).

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего	Основные виды деятельности обучающихся. Для внеурочной деятельности указать форму проведения занятия.	Электронный (цифровой) образовательный ресурс
Раздел 1. Основы знаний 3 ч				
1.1	Правила поведения в физкультурном зале, спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	в процессе урока	Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог) знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению. Определяют форму одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе	https://resh.edu.ru/subject/9/7 http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 http://zdd.1september.ru/
1.2.	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	в процессе урока	устанавливают причинно-следственную связь между техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;	https://resh.edu.ru/subject/9/7 http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
1.3.	Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений	в процессе урока	определяют основные признаки правильной и неправильной осанки, аргументированно объясняют основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.	https://resh.edu.ru/subject/9/7/ http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2
Раздел 2 «Физическая подготовка»- 16 ч, в т ч. обязательная часть- 13 уроков, 3 ч. – часть формируемая участниками образовательного процесса				
2.1	Построения и перестроения. Дыхательные упражнения. «Понюхай цветок». Общеразвивающие упражнения без предметов.	1	Планируют собственную деятельность, распределяют нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	http://metodkop.blogspot./2010/12/blog-post_470.html

			доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	
2.2	Построение по одному в ряд и в колонну друг за другом, парами. Дыхательные упражнения «Согреть руки».	1	Выполняют технику ходьбы и бега. Планируют собственную деятельность, распределяют нагрузку и отдых в процессе выполнения. Проявляют положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	http://metodkop.blogspot./2010/12/blog-post_470.html
2.3	Ходьба в заданном направлении держась за руки, друг за другом. Дыхательные упражнения «Остудить воду».	1	Закрепляют и совершенствуют технику ходьбы в заданном направлении. Осваивают, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения	http://metodkop.blogspot./2010/12/blog-post_470.html
2.4	Совершенствование ходьбы между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м). Упражнения на дыхание с имитацией звуков	1	Выполняют технику ходьбы между предметами. Находят ошибки при выполнении учебных заданий, отбирают способы их исправления	http://metodkop.blogspot./2010/12/blog-post_470.html
2.5	Ходьба стайкой за учителем между предметами. Упражнения для мышц шеи и головы	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнения, соблюдают правила безопасности	http://metodkop.blogspot./2010/12/blog-post_470.html
2.6	Ходьба друг за другом по извилистой дорожке. Упражнения для мышц шеи и головы	1	Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	http://metodkop.blogspot/2010/12/blog-post_470.html
2.7	Ходьба по кругу, зигзагом. Упражнения для кистей рук	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнения, соблюдают правила безопасности	http://metodkop.blogspot./2010/12/blog-post_470.html
2.8	Перешагивание из обруча в обруч, подъём на возвышение и спуск с него. Упражнения для кистей рук.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения упражнения, соблюдают правила безопасности	http://metodkop.blogspot./2010/12/blog-post_470.html
2.9	Ходьба по дорожке. Понятие о правильной осанке.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
2.10	Ходьба на носках. Формирование	1	Определяют основные признаки правильной и	http://metodkop.blogspot./2010/12/blog-post_470.html

	навыков правильной осанки в положении «стоя» и «сидя».		неправильной осанки, аргументированно объясняют основные причины нарушения осанки в школьном возрасте.	0/12/blog-post_470.html
2.11	Перешагивание через препятствия (10-15 см.). Упражнения для формирования правильной осанки	1	Выполняют упражнения для формирования правильной осанки	http://metodkop.blogspot./2010/12/blog-post_470.html
2.12	Движения под музыку с прихлопываем и проговариванием слов.	1	Выполняют движение под музыку, соблюдают правила безопасности	http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica
2.13	Бег за учителем, с заданным направлением, между модулей, в быстром и медленном темпе.	1	Выполняют бег за учителем. Технически правильно выполняют двигательные действия, используют их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, находят общий язык и общие интересы	http://metodkop.blogspot./2010/12/blog-post_470.html
2.14	Народные игры «Мышка и две кошки», Горелки с платочком»	1	Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.htm
2.15	Народные игры «Круговые пятнашки», «Перетягивание в парах»	1	Планируют собственную деятельность, распределяют нагрузку и отдых в процессе выполнения. Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и, доброжелательности взаимопомощи и сопереживания	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.htm
2.16	Народные игры «Круговые пятнашки», «Горелки с платочком»	1	Активно включаются в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html
Раздел 3 Общеразвивающие и корригирующие упражнения – 16 ч, в т ч. обязательная часть - 13 уроков, 3 ч. – часть формируемая участниками образовательного процесса.				
3.1	Правила техники безопасности и гигиены мест занятий	1	Выполняют на месте из разных исходных положений, в статическом (удержание поз в	http://schoolcollection.edu.ru/cat

	физическими упражнениями. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы выполняемые на месте		прямостоянии) и динамическом (передвижения с фиксированным положением тела) режиме;	alog/teacher/
3.2.	Строевые упражнения. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук	1	Различают строевые команды, выполняют строевые приемы.	https://resh.edu.ru/
3.3	Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений	1	Разучивают упражнения дыхательной и зрительной гимнастики для утомления во время учебных занятий.	https://resh.edu.ru/
3.4	Народные игры Комплексы упражнений с гимнастическими палками, малыми обручами, большими и малыми мячами. Н. и. "Десяты", П. и. "Воздушный мяч"	1	Разучивают упражнения на подвижность суставов, выполняют их из разных исходных положений, с одноименными и разноименными движениями рук и ног, вращением туловища с большой амплитудой.	https://resh.edu.ru/
3.5	Народные игры П. и. «Зеркало», «Забегалы». Комплексы упражнений со скакалками, флажками.	1	Разучивают народные игры планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	https://resh.edu.ru/
3.6	Народные игры Комплекс с набивными мячами. «Юный воин»	1	Выполняют в полной координации, соблюдая технику безопасности	https://resh.edu.ru/
3.7- 3.8 3.9.	Элементы акробатических упражнений: Перекаты в группировке	3	Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы. Описывают технику выполнения перекатов. Осваивают технику упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений.	https://resh.edu.ru/
3.10	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным и	1	Выполняют комбинации на гимнастической стенке и г/скамейке. Соблюдают технику выполнения	https://resh.edu.ru/

	одноименным способами, в сторону приставными шагами, по наклонной гимнастической скамейке (угол 20" — 30°) с опорой на стопы и кисти рук.		упражнений, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила техники безопасности.	
3.11	Приседание с одновременным выставлением ноги вперед в сторону.	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют иллюстративный образец техники выполнения упражнения	https://resh.edu.ru/
3.12	Пролезание сквозь гимнастические обручи	1	Выполняют игровое упражнение. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают в их исправлении.	https://resh.edu.ru/
3.13	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	1	Оказывают помощь сверстникам в освоении новых акробатических упражнений. Умеют анализировать их технику, выявляют ошибки и активно помогают их исправлению.	https://resh.edu.ru/
3.14	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке, гимнастическом козле	1	Выполняют комбинации на гимнастической стенке и г/скамейке. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила техники безопасности.	https://resh.edu.ru/
3.15	Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями)	1	Выполняют комбинации на гимнастической скамейке и г/скамейке. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила техники безопасности.	https://resh.edu.ru/
3.16	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа	1	Выполняют комбинации на гимнастической скамейке и г/скамейке. Соблюдают технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок, и соблюдая правила техники безопасности.	https://resh.edu.ru/

Раздел 4 Коррекционные и подвижные игры 20 ч., в т.ч. обязательная часть- 14 уроков, 6. – часть формируемая участниками образовательного процесса.

4.1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Узнавание волейбольного мяча. Общеразвивающие упражнения с в/мячом ознакомление с правилами игры.	1	Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и коррекционными играми; уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
4.2	Передача и ловля мяча в паре. Игра в паре без сетки.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
4.3	Передача и ловля мяча в паре. Игра бросанием и ловлей «Бросайка».	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
4.4	Передача и ловля мяча в паре. Игра бросанием и ловлей «Набрось кольцо».	1	Описывают технику игровых действий и приемов, выполняют. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
4.5	Игра с бросанием и ловлей «Кто бросит мешочек дальше?»	1	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; Описывают технику игровых действий и приемов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
4.6	Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Игра на внимание	1	Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632

	«Бег к флажкам».			
4.7	Ознакомление с игрой бадминтон. П. и. «Бег к флажкам».	1	Знакомиться с игрой. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
4.8	Подводящие упражнения к игре бадминтон, жонглирование воланчика.	1	Выполняют подводящие упражнения к игре в бадминтон	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
4.9	Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола)	1	Закрепляют и совершенствуют передачу двумя руками от груди, с отскоком от пола, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
4.10	Общеразвивающие упражнения с мячом. Ведение мяча правой (левой) рукой.	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
4.11	Ведение мяча правой (левой) рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия. П. и. «Колокольчик»)	1	Рассматривают, обсуждают и анализируют образец техники ведения баскетбольного мяча, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах);	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
4.12	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении. П. и. «Подвижная цель»	1	Описывают технику ведения баскетбольного мяча, анализируют правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрируют технику ведения мяча в условиях игровой деятельности, (подвижные игры и эстафеты. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
4.13	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижные игры на основе	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632

	баскетбола		Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями.	
4.14	Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	1	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, обсуждают её элементы, определяют трудности в их выполнении; Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Соблюдают технику безопасности.	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632
4.15	Народные игры Традиционные подвижные игры русского народа «Покати – догони».	1	Разучивают народные игры планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.16	Народные игры Русская народная игра «Волк во рву». «Чехарда».	1	Разучивают народные игры планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.17	Народные игры Традиционные игры казаков. Игры «Лягушки-цапли» и «Охотники, волки и волкодавы».	1	Выполняют игровые задания с мячом. Соблюдают правила подвижных игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.18	Народные игры Традиционные игры казаков. Игры «Лягушки-цапли» и «Охотники, волки и волкодавы».	1	Выполняют игровые задания с мячом. Соблюдают правила подвижных игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.19	Народные игры Игра «Мышеловка». Беседа «Физкультура – залог здоровья», и «С кем дружат болезни».	1	Разучивают народные игры планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4.20	Народные игры Подвижные игры: «Кто дальше бросит?», «Попади в цель», «Пятнашки», «Лиса и куры», Вызов», «Гонка мячей по кругу».	1	Разучивают народные игры планируют их регулярное выполнение в режиме учебной недели.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Раздел 5 Общеразвивающие и корригирующие упражнения 16 часов , 16 уроков– часть формируемая участниками				

образовательного процесса.				
5.1	Народные игры Техника безопасности на уроках ф. к. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. П. и. Русская игра «Ручеёк»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.2	Народные игры Бег в медленном темпе по сигналу в заданном направлении. Русская народная игра «Капуста»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.3	Народные игры Бег в быстром темпе по сигналу в заданном направлении П. и. «Горшки»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.4	Народные игры Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений на метание мяча, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.5	Народные игры Метание малого мяча в цель с 2–3 метров. П. и. «Защищай город»	1	Описывают технику выполнения метания малого мяча в цель, анализ правильности её выполнения, нахождение ошибок и способы их исправления. Демонстрируют технику метания малого мяча в цель в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.6	Народные игры Метание малого мяча в цель с 2–3 метров). Игра «Попади в обруч».	1	Демонстрируют технику метания малого мяча в цель в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.7	Народные игры Подпрыгивание на двух ногах на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону П. и. «Попрыгунчики», «По кочкам», «Лягушка и аист», «Зайчата»	1	Выполняют прыжковые упражнения, играют в народные игры.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.8	Народные игры Прыжок в длину с места. П. и. «Лягушки на	1	Демонстрируют технику прыжка в длину с места. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	болоте»		совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	
5.9	Народные игры Прыжок в длину с места. Преодоление малых препятствий. П. и. «Лягушки на болоте»	1	Выявляют ошибки при выполнении учебных заданий, способы их исправления, адекватное понимание оценки учителя и сверстника, сохранение заданной цели. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.10	Народные игры Прыжок в длину с места. «Лягушки на болоте»	1	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры, соблюдают правила безопасности.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.11	Народные игры Прыжок в высоту способом «перешагивание». П. и. «Лиса и куры»	1	Описывают технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.12	Народные игры Прыжок в высоту способом «перешагивание». П. и. «Лиса и куры»	1	Описывают технику выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.13	Народные игры Прыжок в высоту с 9-11 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Развитие скоростно-силовых качеств П. и. «Лягушки на болоте»	1	Демонстрируют технику прыжка в высоту способом «перешагивание» в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.14	Народные игры Метание малого мяча на дальность П. и. «Первыши водокачи»	1	Описывают технику выполнения метания малого мяча на дальность, анализ правильности её выполнения, нахождение ошибок и способы их	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

			исправления.	
5.15	Народные игры Метание теннисного мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов - на результат П. и. «Первыши водокачи»	1	Демонстрируют технику метания малого мяча на дальность в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.16	Народные игры Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. П. и «Круглый город»	1	Закрепляют и совершенствуют технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ног»; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5.17	Народные игры Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 7-9 шагов разбега. П. и «Круглый город»	1	Демонстрируют технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	ИТОГО	68	42 - 26	

<i>Адаптивная физкультура</i>				
Формирование правильного дыхания (вдох носом - руки вверх, выдох через рот – руки вниз)				
Умение выполнять построения и перестроения				
Умение ходить и сидеть в правильной осанке				
Умение перешагивать через веревку, обруч, ручеек, порог				
Умение переползть под скамейей, через обруч				
Умение ползать по скамейке				
Умение спрыгивать с небольшой высоты				
Умение выполнять различные движения на шведской стенке				
Умение присесть вместе с мячом				
Умение ходить по скамейке, удерживая равновесие с помощью рук в стороны				
Умение бросать мяч в цель – «Лети стрела», «Кольцеброс»				
Умение передавать мяч (без отскока от пола, с отскоком от пола), ловить мяч				
Умение ловить мячи разного размера и разные по весу				
Умение ударять ногой по мячу				
Умение прыгать на двух ногах: на месте, с небольшим продвижением вперед, в сторону, прыгать на одной ноге				
Умение выполнять прыжки в длину с места				
Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз»				
Соблюдение правил игры «Болото»				
Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты				
Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты				
Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки»				
Соблюдение правил игры «Бег к флажкам»				

Материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Физическая культура» включает: дидактический материал:

- барьер легкоатлетический,
- беговая магнитная дорожка,
- мат гимнастический– 7 шт,
- стенка гимнастическая,
- стойка д/прыжков (мостик), съемная накладная доска,
- тележка для мячей складная,
- теннисный стол (сетка,4 ракетки,10 мячей),
- универсальные навесные брусья, универсальные навесные перекладины,
- щит баскетбольный игровой(2 щита,2кольца,2сетки) из пластика ,
- сетка волейбольная;
- коврики для фитнеса – 6 шт , скакалки- 12шт, гимнастические палки- 12 шт; флажки -12шт, кегли- 30 шт, гимнастические обручи - 12 шт;
- футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, набор малых теннисных мячей, бадминтон, мячи для фитнеса;
- мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря и для переодевания;
- изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного и игрового оборудования альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;
- спортивный зал площадью 328,5кв.м вместе с душевыми, раздевалками и туалетами;
- универсальная спортивная площадка.

Учебно – методический комплект.

1. Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида 5 - 9 классы»,(под редакцией Воронковой В.В. издательство «Просвещение» Москва, 2013 год, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание)-225стр
2. АООП 1 вариант ГБУ КО общеобразовательной организации для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Нестеровская школа-интернат №8», 2016г.-191стр.
3. Астафьев Н.В. Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. -Омск, 1997
4. Физическая культура. Футбол для всех, 5-9 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.
- 5.Физическая культура, 7-9 класс/ Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство
6. Капилевич Л.В., Кабачкова А.В., Дьякова Е.Ю. Возрастная морфология: Учеб. пособие. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2009.
7. Коц Я.М. - Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. В.И. Лях. физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)
8. Г. Ф. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).
9. Г. Ф. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

10. Г.Ф. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет
Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры

1. Большая олимпийская энциклопедия:
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»:
<http://zdd.1september.ru/>
3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»:
<http://spo.1september.ru/>
4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания:
http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
5. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры общеобразовательных школ на основе футбола (1-4 классы):
<https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents>
6. Раздел «Футбол в школе» официального сайта Российского футбольного союза: <https://rfs.ru/>
7. Олимпийская энциклопедия Журнал «Физкультура и спорт»
<http://www.fismag.ru/http://www.olimpizm.ru/>
8. Онлайн справочник: <http://www.fizkult-ura.ru/> Физкульт УРА: сайт о различных видах спорта, статьи о методике, здоровье, видеоматериалы.
9. Педагогическая библиотека :www.pedlib.ru
10. Педагогическая газета (молодой ресурс):www.pedgazeta.ru
11. Сайт «Я иду на урок физкультуры»: <http://spo.1september.ru/urok/>
<http://fizkultura-na5.ru/>
12. Уникальный образовательный портал в помощь учителю www.zavuch.info
13. Уроки здоровья
http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf
14. Учительский портал:www.uchportal.ru
13. <https://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>
14. http://ducperevoz.ucoz.ru/programm/programma_futbol_bezhaev.pdf
15. <http://ds31.centerstart.ru/>
16. <http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>
17. <http://www.fizkulturvshkole.ru/>
18. <https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/10/14/metodicheskiy-material>
19. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obscheobrazovatel'naya-obscherazvivayuschaya-programma-po-futbolu-1186790.html>

