

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ ЧЕРНЯХОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ**  
**ОКРУГ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«КАЛИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

«Рассмотрена»  
На заседании МО  
Протокол № 9  
« 3 » 06. 2022г.

«Согласована»  
Заместитель директора  
по УВР Г.А.Борисенко./  
« 6 » 06 2022г.



**Адаптированная рабочая программа**

на 2022 – 2023 учебный год

по предмету физическая культура

класс 2

Количество часов по плану 102

Преподаватель Суслов Максим Валерьевич

## **Пояснительная записка**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «**Физическая культура**» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23 декабря 2020 г. № 766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- примерной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 августа 2016 г. № ВК-11788/07 «Об организации образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- письмом Министерства образования и науки РФ от 19.08.2016 № 07-3517 «Об учебниках для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

### **Цели и задачи обучения**

Программа рассчитана на обучающегося 2 класса, в соответствии с его психофизическими особенностями и построена с учётом индивидуальных особенностей и возможностей. Специфика работы с обучающимся с интеллектуальными нарушениями предполагает формирование у него

практических умений, владение которыми в дальнейшем поможет выпускнице школы максимально реализоваться в самостоятельной жизни, занять адекватное социальное положение в обществе. Специфика отражается не только в системе обучения данному предмету, но и в содержании материала, в структуре его размещения.

В программе заложена система отработки с обучающимся пространственных понятий, координационных умений, развитие быстроты, ловкости, выносливости, а также формирования умения сравнивать объекты по форме, величине и т. д. Особой *задачей* является формирование знаний об оздоровительном воздействии физической культуры на организм, потребности в здоровом образе жизни.

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

**Задачи:**

- корректировать нарушение физического развития;
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности в процессе обучения;
- укреплять здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрывать возможность избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формировать и воспитывать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений;
- формировать установку на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержать устойчивость физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формировать познавательный интерес, сообщать доступные теоретические сведения по физической культуре;
- *использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с обучающимися;*
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать нравственные, морально-волевые качества (настойчивость, смелость), навыки культурного поведения.

**Коррекционная направленность** обучения включает следующие направления:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета, курса**

В школе для детей ограниченными возможностями здоровья используются различные формы занятий по физическому воспитанию. Но самым важным является урок физической культуры. Если в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в коррекционной - из четырех. Каждая часть урока решает конкретные задачи. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка. Уроки физической культуры, особенно в начальных классах, должны быть эмоциональными, вызывать интерес учащихся к двигательной деятельности. Дети с нарушениями интеллекта малоинициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми.

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

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры. Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

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

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

Обучающийся, отнесённый по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождается, а занимается на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

### **Место учебного предмета, курса в учебном плане**

Образовательная область: «Физическая культура».

Предмет «Физическая культура» включен в федеральную (базисную) часть учебного плана образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями),

реализуемый в условиях введения ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью.

Согласно учебного плана КОУ «Радужнинская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», реализующего адаптированные общеобразовательные программы для обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, получающих образование по индивидуальному плану на дому, курс по учебному предмету рассчитан на 3 часа в неделю, общее количество часов за год 102 ч.

### **Планируемые результаты**

Предмет «Физическая культура» направлен на формирование у детей предметных и жизненных компетенций, а также развитие личностных качеств.

#### ***Личностные***

Выбор форм, способов, методов и приемов работы на уроках физкультуры позволят сформировать обучающегося следующее:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание ценностей человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического);
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- самостоятельность в выполнении личной гигиены;
- понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;
- способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимание причин успеха в физической культуре; способность к самооценке.

#### ***Предметные***

освоения АООП общего образования включают освоенные знания и умения, специфичные для каждой образовательной области, готовность их применения.

В ходе реализации программы обучающийся получает возможность научиться:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность

- (режим дня утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Обучающийся должен знать:

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- названия спортивных снарядов и инвентаря;
- правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- комплекс утренней гимнастики;
- названия общеразвивающих упражнений (ору);
- основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- о подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- о двигательном режиме;
- о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- самостоятельно переносить лыжи
- осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- играть в подвижные игры.

АООП ОО определяет два уровня **овладения предметными результатами**: минимальный и достаточный. **Минимальный уровень является обязательным для обучающегося с ОВЗ.**

#### Уровни овладения предметными результатами

Достаточный уровень	Минимальный уровень
---------------------	---------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li> <li>• самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>• владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>• выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>• подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</li> <li>• совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>• оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>• знание спортивных традиций своего народа и других народов;</li> <li>• знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>• знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;</li> <li>• знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;</li> <li>• знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li> <li>• выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;</li> <li>• знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
--	---

### **Содержание учебного предмета, курса**

#### **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 2 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 шесты. 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 и конькобежная подготовка**

#### 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. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. 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. Конькобежная подготовка

##### Теоретические сведения.

Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

### Практический материал.

Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

### **Игры**

#### Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техник 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.

## **Тематическое планирование**

Раздел и темы учебного предмета	Количество часов	Формы и виды учебной деятельности	Текущий и промежуточный контроль. Формы контроля
<b>Основы знаний</b>	<b>В процессе урока</b>	<b>Формы занятий:</b> • индивидуальная	<i>Поурочный контроль:</i> • Практические
<b>Гимнастика</b> Строевые упражнения Построения и перестроения Упражнения на дыхание Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев Упражнения на расслабление мышц Упражнения для формирования правильной осанки Упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп Упражнения для укрепления мышц туловища Упражнения с предметами: с гимнастическими палками, с флажками, с малыми обручами, с малыми и большими мячами, лазание и перелазание, упражнения на равновесие, переноска грузов и передача предметов, упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	<b>37</b>	<b>Формы учебной деятельности:</b> • игра-путешествие; • беседа; • рассказ; • ролевая игра; • работа с книгой; • работа с раздаточным дидактическим инструментарием; • экскурсия и др. формы, используемые при обучении. <b>Виды деятельности:</b> • игровая; • познавательная; • спортивно-оздоровительная; • решение проектных задач и др. виды используемые при обучении.	<i>Вводный контроль:</i> • Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков. <i>Промежуточный контроль:</i> • Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков.
<b>Лёгкая атлетика</b> Ходьба Бег Прыжки Метание <i>Общая физическая подготовка.</i>	<b>30</b>		
<b>Подвижные игры</b> Теоретические сведения Коррекционные игры Игры с элементами развивающих упражнений Игры с бегом Игры с прыжками Игры с метанием и ловлей	<b>23</b>		
<b>Лыжная подготовка.</b> Построение с лыжами Переход на учебный круг Ходьба на лыжах Катание с небольших горок Передвижение на лыжах (100-800 м за урок)	<b>12</b>		
<b>Всего</b>	<b>102</b>		

## **Учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение Требования к материально-техническим условиям**

### **Материально-**

техническая база реализации АООПО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций.

### **Технические средства обучения**

- Компьютер
- ЭОР (разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов)

### **Дидактический материал:**

- Комплекты заданий на развитие психических процессов.
- Комплект «Загадки–отгадки»
- Комплекс физминуток.

### **Учебные пособия:**

- Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида. 0-4 классы / А. К. Аксёнова, Т. Н. Бугаева, И. А. Буравлёва и др.; под ред. И. М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

### **Временной режим образования обучающегося**

*Временной режим соответствует постановлению СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» от 28.09.2020 г. № 28.*

### **Оценочные материалы**

Система оценки планируемых результатов освоения АООП включает описание организации и содержания промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в рамках урочной и внеурочной деятельности.

В соответствии с требованиями Стандарта для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) *оценке подлежат личностные и предметные результаты.*

*Оценка личностных результатов* предполагает оценку продвижения ребенка в овладении социальными (жизненными) компетенциями. На основе требований, сформулированных в федеральном государственном образовательном стандарте, образовательной организацией разработаны индикаторы и параметры оценки личностных результатов с учетом психофизических особенностей обучающихся. Полный перечень личностных результатов, прописанных в тексте ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), которые выступают в качестве критериев оценки социальной (жизненной) компетенции обучающихся и перечень параметров и индикаторов оценки каждого результата представлены в таблице «Параметры оценки личностных

результатов». Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту оценки сформированности социальной (жизненной) компетенции учащегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

#### Оценка предметных результатов

Оценка предметных результатов начинается со второго класса, т.е. в тот период, когда у обучающихся уже сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность для них привычна, и они могут ее организовывать под руководством учителя. Начиная со 2 класса в образовательной организации устанавливается пятибалльная система цифровых отметок: 5 – отлично, 4 – хорошо, 3 – удовлетворительно, 2 – неудовлетворительно.

Объектом оценки предметных результатов является освоение обучающимися содержания учебного предмета «Физическая культура», умений и способов действия для решения учебно-познавательных и учебно-практических задач. Оценка достижения предметных результатов ведется в ходе промежуточного (текущего контроля), периодического (тематического) контроля, вводного контроля, промежуточного контроля через устный и письменный вид контрольно-оценочной деятельности:

- поурочный (текущий) контроль на уроках – практические упражнения;
- периодический (тематический) контроль в течение учебного года тесты (по разделам) – в случае освобождения от физической культуры;
- вводный контроль в начале учебного года – мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков;
- промежуточный контроль по окончании учебного года – административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков, тесты (по темам) – в случае освобождения от физической культуры.

Обязательным становится контроль за физическим развитием и физической подготовкой обучающихся с основной медицинской группой. Данный контроль позволяет выявить динамику развития обучающегося с нарушениями интеллекта с момента его поступления в школу и до её окончания

Текущая проверка и оценка знаний может также проводиться с целью выявления отдельных умений и навыков по изучаемому предмету. Каждая такая оценка должна быть мотивированной.

Промежуточная диагностика проводится в течение учебного года по окончании каждой четверти.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов.

При оценивании предметных результатов освоения АООП обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) используется балльная оценка, свидетельствующая о качестве усвоенных знаний. В связи с этим основными критериями оценки планируемых результатов являются следующие: соответствие / несоответствие науке и практике; полнота и надежность усвоения; самостоятельность применения усвоенных знаний.

Усвоенные предметные результаты оцениваются с точки зрения достоверности как «верные» или «неверные». Критерий «верно» / «неверно» (правильность выполнения задания) свидетельствует о частоте допущения тех или иных ошибок, возможных причинах их появления, способах их предупреждения или преодоления. По критерию полноты предметные результаты оцениваются как полные, частично полные и неполные. Самостоятельность выполнения заданий оценивается с позиции наличия / отсутствия помощи и ее видов: задание выполнено полностью самостоятельно; выполнено по словесной инструкции; выполнено с опорой на образец; задание не выполнено при оказании различных видов помощи.

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
	<b>Легкая атлетика</b>	
1	Техника безопасности на уроках. Ходьба с изменением скорости.	1
2	Ходьба с различным положением рук.	1
3	Ходьба с изменением направлений. Ходьба с сохранением правильной осанки.	1
4	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1
5	Бег на месте. Бег с высоким подниманием бедра.	1
6	<b>Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков:</b> челночный бег сгибание разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из и.п. сидя; прыжок в длину с места.	1
7	Тестирование: бег 30 м сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине.	1
8	Медленный бег до 1000 м.	1
9	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м (20 м – бег, 20 м - ходьба).	1
10	Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед в стороны.	1
11	Прыжки с высоты 30-40 см. Прыжки в длину и в высоту с шага.	1
12	Прыжки с небольшого и прямого разбега.	1
13	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1
14	Броски большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1
15	Метание теннисного мяча с места в стену и на дальность.	1
16	Метание малого мяча.	1
	<b>Подвижные игры</b>	
17	Техника безопасности на уроках. Коррекционные игры: «Отдай по голосу».	1
18	Коррекционные игры: «Карусель» ««Что изменилось».	1
19	Коррекционные игры: «Волшебный мешок».	1



20	Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик», «Передал и садись».	1
21	Игры с элементами развивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».	1
22	Игры с бегом: «Бег с флажками».	1
23	Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее».	1
24	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».	1
25	Метание теннисного мяча с места. Игра «Меткий стрелок».	1
26	Прыжки на двух ногах на месте.	1
27	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед.	1
	<b>Гимнастика</b>	1
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение, равнение, перестроение. Выполнение команд.	1
29	Построение, равнение перестроение. Выполнение команд. Упражнения для мышц шеи.	1
30	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
31	Упражнения с короткой скакалкой. Игра «Рыбак».	1
32	Перестроение в движении. Упражнения на дыхание.	1
33	Перестроение в движении. Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1
34	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
35	Упражнения для мышц ног.	1
36	Упражнения на дыхание.	1
37	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1
38	Упражнения для формирования правильной осанки.	1
39	Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	1
40	Упражнения для укрепления туловища.	1
41	Упражнения с гимнастическими палками, с флажками.	1
42	Упражнения с малыми мячами и обручами.	1
43	Упражнения с большими мячами.	1
44	Лазание и перелазание.	1
45	Лазание и перелазание.	1
46	Лазание и перелазание.	1
47	Упражнения на равновесие.	1
48	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1

	<b>Подвижные игры</b>	
49	Техника безопасности на уроках. Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик».	1
50	Коррекционные игры: «Карусель», ««Что изменилось».	1
51	Коррекционные игры: «Волшебный мешок».	1
52	Коррекционные игры: «Отдай по голосу». Коррекционные игры: «Волшебный мешок».	1
53	Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее».	1
54	Игры с элементами развивающих упражнений: «Часовой и разведчик», «Передал и садись».	1
55	Игры с элементами развивающих упражнений: «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».	1
56	Игры с бегом: «Бег с флажками».	1
57	Игры с бегом: «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее».	1
58	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».	1
59	Игры с метанием и ловлей: «Гонка мячей в колонах», «Кто дальше бросит».	1
60	Игры с метанием и ловлей: «Снайперы», «Охотники и утки».	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	
61	Правила техники безопасности на уроке. Построение в одну шеренгу на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!».	1
62	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение с лыжами в руках.	1
63	Ходьба на лыжах скользящим шагом.	1
64	Ходьба на лыжах скользящим шагом.	1
65	Ходьба на лыжах скользящим шагом.	1
66	Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж.	1
67	Передвижение на лыжах 300-800 м за урок.	1
68	Передвижение на лыжах 300-800 м за урок.	1
69	Передвижение на лыжах 300-800 м за урок.	1
70	Передвижение на лыжах 300-800 м за урок.	1
71	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1
72	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и без лыж.	1
	<b>Гимнастика</b>	
73	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения для мышц шеи.	1
74	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	1

75	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1
76	Упражнения для мышц ног.	1
77	Упражнения на дыхание.	1
78	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1
79	Правила техники безопасности на уроке. Упражнения для формирования правильной осанки.	1
80	Упражнения для укрепления голеностопных суставов.	1
81	Упражнения для укрепления туловища.	1
82	Упражнения с гимнастическими палками, с флажками.	1
83	Упражнения с малыми мячами и обручами. Лазание и перелазание.	1
84	Упражнения с большими мячами. Лазание и перелазание.	1
85	Упражнения на равновесие.	1
86	Упражнения на равновесие.	1
87	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
88	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1
	<b>Легкая атлетика</b>	
89	Правила техники безопасности на уроках. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	1
90	<b>Административный контроль: мониторинг физического развития и уровня двигательных навыков:</b> челночный бег сгибание разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из и.п. сидя; прыжок в длину с места.	1
91	Тестирование: бег 30 м сгибание разгибание туловища из положения лежа на спине.	1
92	Бег с преодолением препятствий.	1
93	Быстрый бег на скорость 20-30 м.	1
94	Медленный бег до 1,5 м.	1
95	Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 40 м (20 м бег, 20 м - ходьба).	1
96	Прыжки на одной ноге на месте с продвижением вперед в стороны.	1
97	Прыжки с высоты 30-40 см. Прыжки в длину и в высоту с шага.	1
98	Прыжки с небольшого и прямого разбега.	1
99	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	1
100	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	1
101	Метание теннисного мяча с места в стену и на дальность. Подвижная игра «Тиши едешь-дальше будешь».	1
102	Метание теннисного мяча с места в стену и на дальность. Подвижная игра «Светофор».	1



## Список литературы

### Основная:

• Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. 0-4 классы / А.К. Аксёнова, Т.Н. Бугаева, И.А. Буравлёва и др.; под ред. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

### Дополнительная:

• Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2015. - 140 с.

• Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, Инфра-М, 2016. - 336 с.

• Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, Наука, 2017. - 424 с.

• Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 568 с.

• Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и массаж / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. - 528 с.

• Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2015. - 304 с.

• Кун, Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Л. Кун. - М.: Радуга, 2017. - 400 с.

• Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

• Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. - М.: Владос-Пресс, 2017. - 28 с.

Приходько О.Г. Левченко И.Ю. Организация в школе системы профессионального ориентирования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата— М.: МГГЭУ, 2018. — 44 с.-Болотова Н.П. Повышение функциональной дееспособности семей, воспитывающих ребенка с нарушениями опорно-двигательного аппарата — М.: МГГЭУ, 2018. — 24 с.

### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

• Цифровая образовательная платформа: Яндекс.Учебник <https://education.yandex.ru/home/>

• Интерактивная рабочая тетрадь: инструкция Skysmart <https://edu.skysmart.ru/homework/new/622>

• Учи.ру — интерактивная образовательная онлайн-платформа - <https://uchi.ru>

- Онлайн - школа «Инфоурок» - <https://infourok.ru/school>
  - Бесплатные видеоуроки для школьников 1-11 классов и дошкольников - <https://iu.ru/video-lessons>
  - Официальный канал «Инфоурок» - <https://www.youtube.com/channel/UC8VJfY2rcq6Qwx0ySOzJzNQ>
  - Библиотека видеоуроков по школьной программе interneturok.ru - <https://interneturok.ru/?id>
  - Мерсибо <https://mersibo.ru/>
  - Российская электронная школа РЭШ <https://resh.edu.ru>
- Мультиурок <https://multiurok.ru>