

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми  
«Специальная (коррекционная) школа № 41» г. Сыктывкара  
(ГОУ РК «С(К)Ш № 41» г. Сыктывкара)  
«41 №-а торъя (коррекционной) школа» Сыктывкарын Коми  
Республикаса канму общеобразовательной учреждение

СОГЛАСОВАНА  
педагогическим советом  
протокол от 26.08.2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
от 27.08.2024 №40

АДАПТИРОВАННАЯ  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

основного общего образования

обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

вариант 1

Физкультура

1 - 4 классы

Сроки реализации АРПУП: 4 года

Разработчик программы: учитель физкультуры Баландина И.Н.

# СОДЕРЖАНИЕ

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы

1.3. Система оценки достижения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Программа формирования базовых учебных действий

### 2.2. Программа учебного предмета

#### 2.2.1. Тематический план

#### 2.2.2. Содержание учебного материала

#### 2.2.3. Календарно-тематическое планирование

#### 2.2.4. Перечень обязательных практических, контрольных, самостоятельных работ

#### 2.2.5. Система контроля и оценки предметных результатов

### 2.3. Программа духовно-нравственного развития

2.4. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

## 3. Организационный раздел

### 3.1. Учебный план

3.2. Система условий реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью

## 1. Целевой раздел

### 1.1. Пояснительная записка

Государственное общеобразовательное учреждение Республики Коми "Специальная (коррекционная) школа №41» г. Сыктывкара является участником федерального проекта "Современная школа" национального проекта "Образование", утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам и направленного на поддержку образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья посредством обновления материально-технической базы.

В 2023 году в нашей школе по федеральному проекту "Современная школа" в рамках нацпроекта "Образование" проведено обновление инфраструктуры, в том числе учебных кабинетов.

Адаптированная рабочая программа учебного предмета (далее – АРПУП) «Физкультура» образовательной области «ФИЗКУЛЬТУРА» для 1 - 4 классов С(К)Ш №41, реализующей адаптированные основные образовательные программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - ФАООП УО) (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).
- Устав ГОУ «Специальная (коррекционная) школа № 41» г. Сыктывкара;
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа № 41» г. Сыктывкара. 1-4 классы.

#### Цели и задачи предмета:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;
- развитие чувства темпа и ритма, координации движений;
- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической подготовке;
- коррекция и компенсация физического развития;
- развитие у учащихся основных физических качеств.

Срок реализации: 4 года (1-4 классы)

Разделами программы являются: легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика, подвижные игры.

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

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся со первого класса. С 3-го класса уроки сдвоены и проводятся при температуре не ниже 16<sup>0</sup>С. При проведении

уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников.

Раздел «Гимнастика» включает специально подобранные упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригировать недостатки развития.

Подвижные игры направлены на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти и инициативы, пространственных и временных ориентиров.

Курс рассчитан на 405 учебных часов:

- 1 класс – 3 часа в неделю, 99 часов в год,
- 2 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год,
- 3 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год,
- 4 класс - 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Занятия с учащимися, отнесенными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе. Если учащиеся изъявляют желание и по заключению врача могут заниматься с классом, им разрешается участие в занятиях под особым контролем учителя с определенными ограничениями.

Осуществляя индивидуально-дифференцированный подход при развитии двигательных способностей, целесообразно делить классы на группы учащихся с учетом их двигательных и интеллектуальных способностей.

Следует обратить внимание на необходимость заключения врача о физической нагрузке и возможностях каждого учащегося.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности учащихся. Проводятся проверочные испытания по видам упражнений: бег 30 – 60 м., прыжки в длину с места, метание на дальность. Тесты проводятся 2 раза в год: в сентябре, мае.

Особый подход в обучении и при принятии нормативов надо осуществлять по отношению к детям с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез и т.д.)

Для реализации программы используется следующий перечень средств обучения.

1. Гимнастические предметы (обручи, скакалки, набивные мячи, палки).
2. Гимнастическая лестница.
3. Гимнастическая скамья.
4. Канат.
5. Гимнастический козел.
6. Гимнастические маты.
7. Мостик.
8. Турник.
9. Мячи (футбольные, волейбольные, теннисные)
10. Лыжи и палки.
11. Коньки.
12. Эстафетные палочки.
13. Сектор для прыжков в высоту.

### Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с умственной отсталостью

Умственная отсталость связана с нарушениями интеллектуального развития, которые возникают вследствие органического поражения головного мозга на ранних этапах онтогенеза (от момента внутриутробного развития до трех лет). Общим признаком у всех обучающихся с умственной отсталостью выступает недоразвитие психики с явным преобладанием интеллектуальной недостаточности, которое приводит к затруднениям в усвоении содержания школьного образования и социальной адаптации.

Категория обучающихся с умственной отсталостью представляет собой неоднородную группу. В соответствии с международной классификацией умственной отсталости (МКБ-10) выделяют четыре степени умственной отсталости: легкую, умеренную, тяжелую, глубокую.

Своеобразие развития детей с легкой умственной отсталостью обусловлено особенностями их высшей нервной деятельности, которые выражаются в разбалансированности процессов возбуждения и торможения, нарушении взаимодействия первой и второй сигнальных систем.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является процесс мышления, и прежде всего, способность к

отвлечению и обобщению. Вследствие чего знания детей с умственной отсталостью об окружающем мире являются неполными и, возможно, искаженными, а их жизненный опыт крайне беден. В свою очередь, это оказывает негативное влияние на овладение чтением, письмом и счетом в процессе школьного обучения.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью отличается качественным своеобразием, при этом нарушенной оказывается уже первая ступень познания – ощущения и восприятие. Неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью в окружающей среде. В процессе освоения отдельных учебных предметов это проявляется в замедленном темпе узнавания и понимания учебного материала, в частности смешении графически сходных букв, цифр, отдельных звуков или слов.

Вместе с тем, несмотря на имеющиеся недостатки, обучающихся с умственной отсталостью оказывается значительно более сохранным, чем процесс мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Названные логические операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т.д.

У этой категории обучающихся из всех видов мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое) в большей степени нарушено логическое мышление, что выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Особые сложности возникают у обучающихся при понимании переносного смысла отдельных фраз или целых текстов. В целом мышление ребенка с умственной отсталостью характеризуется конкретностью, не критичностью, ригидностью (плохой переключаемостью с одного вида деятельности на другой). Обучающимся с легкой умственной отсталостью присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: как правило, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности обучающихся этой группы, направленной на их обучение пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных форм мышления обучающихся с умственной отсталостью, в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью также обладает целым

рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Однако использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности, различных вариантов планов, вопросов педагога и т.д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта при умственной отсталости. В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью разных клинических групп (по классификации М.С.Певзнер) позволяет создавать условия, способствующие развитию всех процессов памяти.

Особенности нервной системы школьников с умственной отсталостью проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, которое связано с волевым напряжением, направленным на преодоление трудностей, что выражается в его нестойкости и быстрой истощаемости. Однако, если задание посильно и интересно для обучающегося, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной возрастной динамики, но вместе с тем, эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые представления и воображение. Представлениям детей с умственной отсталостью свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности.

У школьников с умственной отсталостью отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности, физиологической основой которых является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической. Трудности звуко - буквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи обуславливают различные виды нарушений письменной речи. Снижение потребности в речевом общении приводит к тому, что слово не используется в полной мере как средство общения; активный словарь не только ограничен, но и наполнен штампами; фразы однотипны по структуре и бедны по содержанию. Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Следует отметить, что речь школьников с умственной отсталостью в должной мере не выполняет своей регулирующей функции, поскольку зачастую словесная инструкция оказывается непонятой, что приводит к неверному осмысливанию и выполнению задания. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью проявляются и в нарушении эмоциональной сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Волевая сфера учащихся с умственной отсталостью характеризуется слабостью собственных намерений и побуждений, большой внушаемостью. Такие школьники предпочитают выбирать путь, не требующий волевых усилий, а вследствие непосильности предъявляемых требований у некоторых из них развиваются такие отрицательные черты личности, как негативизм и упрямство. Своеобразие протекания психических процессов и особенности волевой сферы школьников с умственной отсталостью оказывают отрицательное влияние на характер их деятельности, особенно произвольной, что выражается в недоразвитии мотивационной сферы, слабости побуждений, недостаточности инициативы. Эти недостатки особенно ярко проявляются в учебной деятельности, поскольку учащиеся приступают к ее выполнению без необходимой предшествующей ориентировки в задании и, не сопоставляя ход ее выполнения, с конечной целью. В процессе выполнения учебного задания они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, «соскальзывают» на действия, произведенные ранее, причем переносят их в прежнем виде, не учитывая изменения условий.

Вместе с тем, при проведении длительной, систематической и специально организованной работы, направленной на обучение этой группы школьников целенаправленно, планированию и контролю, им оказываются доступны разные виды деятельности: изобразительная и конструктивная деятельность, игра, в том числе дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и дидактическая, ручной труд, а в старшем школьном возрасте и некоторые виды профильного труда. Следует отметить независимость и самостоятельность этой категории школьников в уходе за собой, благодаря овладению необходимыми социально-бытовыми навыками.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают проявление некоторых специфических особенностей личности обучающихся с умственной отсталостью, проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование правильных отношений со сверстниками и взрослыми.

### Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью

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

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

*К общим потребностям относятся:*

-выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- раннее получение специальной помощи средствами образования;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с легкой умственной отсталостью характерны следующие специфические образовательные потребности:

- увеличение сроков освоения адаптированной образовательной программы до 12 лет;
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- введение учебных предметов, способствующих формированию представлений об естественных и социальных компонентах окружающего мира; отработка средств коммуникации, социально-бытовых навыков;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- обеспечение обязательности профильного трудового образования;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.

#### Принципы и подходы к формированию адаптированной основной образовательной программы начального общего образования

В основу разработки АООП НОО обучающихся с умственной отсталостью обучающихся с умственной отсталостью заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению АООП НОО для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов образовательной программы, в том числе и на основе индивидуального учебного плана.

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

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

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

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



### Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования базовых учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение некоторых элементов системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), но и прежде всего жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

*В основу формирования адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью положены следующие принципы:*

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип;
- принцип преемственности, предполагающий взаимосвязь и непрерывность образования обучающихся с умственной отсталостью на всех ступенях (начальные и старшие классы);
- принцип целостности содержания образования, поскольку в основу структуры содержания образования положено не понятие предмета, а — «образовательной области».
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с умственной отсталостью всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний и умений и навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей (с воспитательской службой).

## 1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) адаптированной основной общеобразовательной программы Физическая культура – 1 – 4 класс

### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке; видах стилизованной ходьбы под музыку; корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;

представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;

представления о спортивных традициях своего народа и других народов;

понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

знание видов двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий; умение подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание форм, средств и методов физического совершенствования;

умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; осуществление их объективного судейства;

знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание некоторых фактов из истории развития физической культуры, понимание её роли и значения в жизнедеятельности человека;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание названий крупнейших спортивных сооружений в Москве, Санкт-Петербурге;

знание правил, техники выполнения двигательных действий;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### Физическая культура 1 класс.

#### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

представления о правильной осанке;  
представления о двигательных действиях;  
понимание особенностей известных видов спорта,  
представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;  
выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  
знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;  
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;  
знание правил, техники выполнения двигательных действий;  
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;  
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Физическая культура 2 класс.

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  
представления о правильной осанке;  
представления о двигательных действиях;  
понимание особенностей известных видов спорта,  
корректирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;  
представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  
представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации

Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;  
выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  
знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;  
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;  
знание правил, техники выполнения двигательных действий;  
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;  
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## Физическая культура 3 класс.

### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья  
представления о правильной осанке;  
представления о двигательных действиях;  
понимание особенностей известных видов спорта,  
корректирующих упражнения в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;  
представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  
представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации  
развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;  
представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;  
представления о спортивных традициях своего народа и других народов

### Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;  
выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  
знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;  
знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;  
знание правил, техники выполнения двигательных действий;  
знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;  
соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.  
Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

## Физическая культура 4 класс.

### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья  
представления о правильной осанке;  
понимание особенностей известных видов спорта,  
представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации  
развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;  
представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;  
представления о спортивных традициях своего народа и других народов понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;

представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;

выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

знание правил, техники выполнения двигательных действий;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки;

### 1.3. Система оценки достижения обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Предметные результаты по предмету:

физическая культура по окончании 1 класса (*подводится индивидуально*)

Предметные результаты по предмету физическая культура по окончании 1 класса	На начало учебного года	В конце первого полугодия	В конце учебного года
Знает о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает о правильной осанке			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает о двигательных действиях			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает известные виды спорта			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает правила обращения со спортивным инвентарем			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях			
<i>Уровень освоения</i>			
Умеет выполнять комплекс упражнений для формирования			

правильной осанки и развития мышц туловища			
<i>Уровень освоения</i>			
Участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)			
<i>Уровень освоения</i>			
Участвует в подвижных играх и эстафетах			
<i>Уровень освоения</i>			
Умеет использовать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности			
<i>Уровень освоения</i>			
Соблюдает правила техники выполнения двигательных действий			
<i>Уровень освоения</i>			

Предметные результаты по предмету: физическая культура  
по окончании 2 класса (*подводится индивидуально*)

Предметные результаты по предмету физическая культура по окончании 2 класса	На начало учебного года	В конце первого полугодия	В конце учебного года
Знает о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает о правильной осанке			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает о двигательных действиях			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает известные виды спорта			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает правила обращения со спортивным инвентарем			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях			
<i>Уровень освоения</i>			
Умеет выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища			
<i>Уровень освоения</i>			
Участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)			
<i>Уровень освоения</i>			

Участвует в подвижных играх и эстафетах			
<i>Уровень освоения</i>			
Умеет использовать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности			
<i>Уровень освоения</i>			
Соблюдает правила техники выполнения двигательных действий			
<i>Уровень освоения</i>			
Умеет бережно обращаться с инвентарем			
<i>Уровень освоения</i>			
Соблюдает правила техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.			

Предметные результаты по предмету: физическая культура  
по окончании 3 класса (*подводится индивидуально*)

Предметные результаты по предмету физическая культура по окончании 3 класса	На начало учебного года	В конце первого полугодия	В конце учебного года
Знает о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает о правильной осанке			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает о двигательных действиях			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает известные виды спорта			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает правила обращения со спортивным инвентарем			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях			
<i>Уровень освоения</i>			
Умеет выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища			
<i>Уровень освоения</i>			
Участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)			
<i>Уровень освоения</i>			

Участвует в подвижных играх и эстафетах			
<i>Уровень освоения</i>			
Умеет использовать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности			
<i>Уровень освоения</i>			
Соблюдает правила техники выполнения двигательных действий			
<i>Уровень освоения</i>			
Умеет выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета			
<i>Уровень освоения</i>			
Умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;			

Предметные результаты по предмету: физическая культура  
по окончании 4 класса (*подводится индивидуально*)

Предметные результаты по предмету физическая культура по окончании 4 класса	На начало учебного года	В конце первого полугодия	В конце учебного года
Знает о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает о правильной осанке			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает о двигательных действиях			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает известные виды спорта			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает правила обращения со спортивным инвентарем			
<i>Уровень освоения</i>			
Знает требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях			
<i>Уровень освоения</i>			
Умеет выполнять комплекс упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища			
<i>Уровень освоения</i>			
Участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки)			
<i>Уровень освоения</i>			
Участвует в подвижных играх и эстафетах			



<i>Уровень освоения</i>			
Умеет использовать различный спортивный инвентарь в основных видах двигательной активности			
<i>Уровень освоения</i>			
Соблюдает правила техники выполнения двигательных действий			
<i>Уровень освоения</i>			
Умеет выполнять упражнения для укрепления мышечного корсета			
<i>Уровень освоения</i>			
Умеет вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;			

## 2. Содержательный раздел

### 2.1. Программа формирования базовых действий учебных

Основная цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе и овладения доступными видами профильного труда.

Задачами реализации программы являются:

- формирование мотивационного компонента учебной деятельности;
- овладение комплексом базовых учебных действий, составляющих операционный компонент учебной деятельности;
- развитие умений принимать цель и готовый план деятельности, планировать знакомую деятельность, контролировать и оценивать ее результаты в опоре на организационную помощь педагога.

Согласно требованиям Стандарта уровень сформированности базовых учебных действий обучающихся с умственной отсталостью определяется на момент завершения обучения школе.

#### Характеристика базовых учебных действий

##### Личностные учебные действия

Личностные учебные действия - осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе; готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

##### Коммуникативные учебные действия

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения: вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс); использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; обращаться за помощью и принимать помощь; слушать и понимать инструкцию к

учебному заданию в разных видах деятельности и быту; сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми; договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации;

#### Регулятивные учебные действия

Регулятивные учебные действия включают следующие умения: входить и выходить из учебного помещения со звонком; ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения); пользоваться учебной мебелью; адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.); работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место; передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников; соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

#### Познавательные учебные действия:

К познавательным учебным действиям относятся следующие умения: выделять существенные, общие и отличительные свойства предметов; устанавливать видо-родовые отношения предметов; делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале; пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями; читать; писать; выполнять арифметические действия; наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

#### Связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов

В программе базовых учебных действий достаточным является отражение их связи с содержанием учебных предметов в виде схемы, таблиц и т.п. В связи с различиями в содержании и перечнем конкретных учебных действий для разных ступеней образования (классов) необходимо отдельно отразить эти связи. При этом следует учитывать, что практически все БУД формируются в той или иной степени при изучении каждого предмета, поэтому в таблице можно указать те учебные предметы, которые в наибольшей мере способствуют формированию конкретного действия.

Связи базовых учебных действий с содержанием учебных предметов  
Подготовительный 1-4 класс

Группа БУД	Перечень учебных действия	Образовательная область	Учебный предмет
Личностные учебные действия	положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;	Физическая культура	Физическая культура
	понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе	Физическая культура	Физическая культура

Коммуникативные учебные действия	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель –ученик, ученик –ученик, ученик –класс, учитель-класс)	Физическая культура	Физическая культура
	использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем	Физическая культура	Физическая культура
	сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях	Физическая культура	Физическая культура
	доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми	Физическая культура	Физическая культура
	договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации входить и выходить из учебного помещения со звонком	Физическая культура	Физическая культура
	ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения) пользоваться учебной мебелью адекватно использовать ритуалы школьного поведения.	Физическая культура	Физическая культура
Коммуникативные учебные действия	работать с учебными принадлежностями(инструментами, спортивным инвентарем), организовывать рабочее место.	Физическая культура	Физическая культура
Регулятивные учебные Действия	входить и выходить из учебного помещения со звонком ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения) пользоваться учебной мебелью адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т.д.)	Физическая культура	Физическая культура
	работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем),		

	<p>организовывать рабочее место</p> <p>активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников</p> <p>соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов</p> <p>передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения</p>		
Познавательные учебные действия	наблюдать; работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).	Физическая культура	Физическая культура

## 2.2. Программа учебного предмета.

### 2.2.1 Тематический план

1 класс

Всего: 99 часов (3 ч в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	30	8
2.	Лыжная подготовка	18	5
3.	Подвижные игры	34	7
4.	Гимнастика	14	4
5.	Знания о физической культуре	3	1

## 2 класс

Всего: 102 часов (3 ч в неделю)

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Зачет
1	Легкая атлетика	30	10
2	Лыжная подготовка	30	5
3	Подвижные игры	26	3
4	Гимнастика	14	2
5	Знания о физической культуре	2	2

## 3 класс

Всего: 102 часов (3 ч в неделю)

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Зачет
1	Легкая атлетика	30	11
2	Лыжная подготовка	20	7
3	Подвижные игры	36	2
4	Гимнастика	14	2
5	Знания о физической культуре	2	2

## 4 класс

Всего: 102 часов (3 ч в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов	Зачет
1.	Легкая атлетика	30	11
2.	Лыжная подготовка	20	8
3.	Подвижные игры	40	2
4.	Гимнастика	10	2
5.	Знания о физической культуре	2	2

### 2.2.2. Содержание учебного материала

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Физическое воспитание. Урок физического воспитания. Правила поведения на уроке физического воспитания. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание это жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Спортивный инвентарь, тренажерные устройства на уроке физического воспитания. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

### *Физические упражнения*

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание, лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

*Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений*

Способы физической деятельности. Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетки: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

*Коррекционно-развивающие упражнения*

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

### *Физическое совершенствование*

Физкультурно -оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из и.п. лёжа на спине, опуститься в и.п., поворот в и.п; лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах ); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе. Ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями. Воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов;

комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание, лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### *1 класс*

Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.

Бег 30 м.

Прыжки в длину с места.

Упражнения на правильный захват теннисного мяча.

Метание теннисного мяча.



Бег 200м

Строевые упражнения. Построение в колонну, в шеренгу.

Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание.

Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали».

Общеразвивающие упражнения без предмета.

Комплекс упражнений с гимнастическими палками.

Комплекс упражнений с мячами.

Комплекс упражнений с флажками.

Комплекс упражнений с обручами.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на гимнастической скамье.

Ходьба разными способами.

Коррекционная игра «Запомни порядок».

Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».

Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».

Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».

Игра с бегом и прыжками «Быстро по местам»

Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч», «Метко в цель»

Игра «Снайпер»

Одежда и обувь для занятий на лыжах.

Ходьба с подъемом носков лыж.

Ходьба приставным шагом.

Ходьба ступающим шагом.

Ходьба скользящим шагом

Повороты переступанием на лыжах.

## *2 класс*

Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.

Общая физическая подготовка. Бег 200 м.

Отработка низкого старта.

Бег 30 м.

Метание теннисного мяча.

Прыжки в длину.

Строевые упражнения

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Комплекс упражнений с гимнастическими палками.

Комплекс упражнений с флажками.

Комплекс упражнений с обручами.

Комплекс упражнений со скакалками.

Комплекс упражнений с мячами.

Лазание по наклонной гимнастической скамье.

Ходьба по наклонной гимнастической скамье.

Лазание по канату.

Ходьба с перешагиванием.

Ходьба с различным положением рук.

Ходьба по гимнастическому бревну боком.

Ходьба по гимнастическому бревну приставным шагом.

Упражнение на перекладине. Сгибание и разгибание ног.

Игра «Часовые и разведчики».

Игра «Утки-охотники».

Игра «Карусели».

Игра «Рыболов».

Игра «Среднему мяч».  
Игра «Кто быстрее».  
Игра «Перестрелка».  
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми.  
Правильный выбор лыж и палок.  
Построение в шеренгу и колонну с лыжами.  
Передвижение по учебному кругу. 600 м.  
Подъем ступающим шагом.  
Подъем скользящим шагом.  
Спуск со склона в основной стойке.  
Повороты переступанием.  
Повороты махом.  
Передвижение по учебному кругу (600 м)  
Бег 600 м.

### *3 класс*

Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.  
Бег 200 м. с высокого старта.  
Отработка низкого старта.  
Челночный бег.  
Бег 30 м.  
Метание теннисного мяча.  
Прыжки в длину.  
Повороты на месте.  
Размыкание и смыкание приставным шагом.  
Строевые упражнения.  
Комплекс упражнений утренней гимнастики.  
Комплекс упражнений с гимнастическими палками.  
Комплекс упражнений с флажками.  
Комплекс упражнений с обручами.  
Комплекс упражнений со скакалками.  
Комплекс упражнений с мячами.  
Комплекс упражнений с набивными мячами.  
Лазание по гимнастической скамье.  
Лазание по наклонной гимнастической стенке.  
Лазание по канату.  
Ходьба по гимнастической скамье.  
Стойка на одной ноге.  
Прыжок боком через гимнастическую скамью.  
Ходьба в различном темпе.  
Ходьба до различных ориентиров.  
Упражнение на перекладине.  
Игра «Утки-охотники».  
Игра «Запрещенное движение».  
Игра «Самые сильные».  
Игра «Два медведя»  
Игра «Прыжки по полоскам»  
Игра «К своим флажкам».  
Игра «Среднему мяч».  
Игра «Зоркий глаз».  
Игра «Попади в цель»  
Эстафеты.

Игра «Рыболов».

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми.

Построение в шеренгу и колонну с лыжами.

Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйся», «Вольно».

Передвижение по учебному кругу (800 м)

Подъем ступающим шагом.

Подъем скользящим шагом.

Спуск со склона в основной стойке.

Повороты переступанием.

Повороты махом.

#### 4 класс

Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.

Бег 200 м. с высокого старта.

Отработка низкого старта.

Челночный бег.

Бег 30 м.

Метание теннисного мяча.

Прыжки в длину.

Повороты на месте.

Размыкание и смыкание приставным шагом.

Строевые упражнения.

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

Комплекс упражнений с гимнастическими палками.

Комплекс упражнений с флажками.

Комплекс упражнений с обручами.

Комплекс упражнений со скакалками.

Комплекс упражнений с мячами.

Комплекс упражнений с набивными мячами.

Лазание по гимнастической скамье.

Лазание по наклонной гимнастической стенке.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамье.

Стойка на одной ноге.

Прыжок боком через гимнастическую скамью.

Ходьба в различном темпе.

Ходьба до различных ориентиров.

Упражнение на перекладине.

Игра «Утки-охотники».

Игра «Запрещенное движение».

Игра «Самые сильные».

Игра «Рыболов».

Эстафеты.

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми.

Построение в шеренгу и колонну с лыжами.

Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйся», «Вольно».

Передвижение по учебному кругу (800 м)

Подъем ступающим шагом.

Подъем скользящим шагом.

Спуск со склона в основной стойке.

Повороты переступанием.

Повороты махо

## 2.2.3. Календарно-тематическое планирование

1 класс

Всего за год: 99 часов (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Зачет
	<i>1 четверть</i>	24	
	<i>Знания о физической культуре</i>	3	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.		+
2	Правила утренней гигиены. Игра «Снайперы»		
3	Значение утренней зарядки. Подвижные игры по выбору обучающихся.		
	<i>Легкая атлетика</i>	15	
4	Упражнения на правильный захват теннисного мяча.		
5	Развитие быстроты и внимания, формирование чувства коллективизма. Игра «Белки на дереве»		
6	Эстафеты без предметов и с предметами.		
7	Метание мяча на дальность. Игра «быстро по местам».		
8	Бег 30 м. Игра «Гуси-лебеди»		+
9	Повторение прыжков в длину с места.		
10	ОРУ. Игра «Охотники и утки»		
11	Эстафеты без предметов и с предметами.		
12	Развитие координационных способностей, ловкости, силы		
13	Игра «Снайперы». Прыжки в длину с места.		+
14	Разучивание команд «направо», «налево».		
15	Закрепление команд «направо», «налево».		+
16	Совершенствование команд «направо», «налево».		
17	ОРУ. Игра «Белки на дереве»		
18	Эстафеты без предметов и с предметами.		
	<i>Гимнастика</i>	14	
19	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.		+
20	Общеразвивающие упражнения с предметами.		
21	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание.		+
22	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали».		+
23	Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Повороты по ориентирам.		
24	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, с мячами.		
	<i>II четверть</i>	24	
25	Эстафеты без предметов и с предметами.		
26	Игра для формирования правильной осанки. «Замри»		
27	Развитие координационных способностей, ловкости,		

	силы.		
28	Игра «Вот так поза». Перенос гимнастических палок, флажков.		
29	Эстафеты с обручем и пролезанием.		
30	Комплекс упражнений с флажками, обручами.		
31	Упражнения на гимнастической стенке, скамье.		
32	Ходьба разными способами.		+
	<i>Подвижные игры</i>	16	
33	Техника безопасности на уроках при подвижных играх.		+
34	Игра с общеразвивающими упражнениями «Удочка».		
35	Игра с бегом и прыжками «Гуси-лебеди».		
36	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.		
37	Игры с мячами. Подвижная игра «Карусель».		
38	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал».		
39	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру.		+
40	Игры без предметов.		
41	Игры на развитие скоростных качеств.		
42	Коррекционные игры «Запомни порядок», «Летает — не летает»		
43	Игры со скакалками.		
44	Игры с бегом и прыжками «Быстро по местам!», «Кошка и мышки».		
45	Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах).		+
46	Игра «Охотники и утки».		
47	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Метко в цель», «Догони мяч».		
48	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки».		
	<i>3 четверть</i>	27	
	<i>Лыжная подготовка</i>	18	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		+
50	Одежда и обувь для занятий на лыжах.		
51	Ходьба с подъемом носков лыж.		
52	Маршевые салки.		
53	Разучивание техники ступающим шагом.		+
54	Закрепление техники ступающим шагом. Прогулка на лыжах.		+
55	Совершенствование техники ступающим шагом. Игра «Пустое место».		
56	Прогулка на лыжах.		
57	Эстафета. Кто быстрее?		
58	Развитие координационных способностей. Проскользни на лыжах.		+
59	Игра «Пройди через ворота»		
60	Чья «лесенка» лучше? (техника подъема на склон «лесенкой»)		

	Торможение «плугом»		
61	Прогулка на лыжах.		
62	Игра «То на левой, то на правой лыже».		
63	Стреляющий лыжник. Метание снежков. Кто дальше уедет после спуска		
64	Маршевые салки		
65	Метание снежков в цель на дальность Вызов номеров		+
66	Игра с бегом «Вызов номеров».		
	<i>Подвижные игры</i>	18	
67	Игры с бросанием, ловлей и метанием «Кого назвали — тот и ловит», «Охотники и звери».		
68	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Удочка», «Мы — солдаты».		
69	Ходьба по ориентирам, начерченным на полу.		+
70	Игры с мячами. Подвижная игра «Карусель».		
71	Игры с элементами общеразвивающих упражнений «Вот так позы!», «Совушка», «Слушай сигнал».		
72	Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки. Построение в круг по ориентиру.		+
73	Игры без предметов.		
74	Игры на развитие скоростных качеств.		
75	Эстафеты без предметов.		
	<i>4 четверть</i>		
	<i>Подвижные игры</i>		
76	Техника безопасности при подвижных играх. Игра «По местам».		+
77	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»		
78	Игра с бросанием и ловлей «Догони мяч»		
79	Игра с бросанием и ловлей «Метко в цель»		
80	Игра «Слушай сигнал».		
81	Игра «Запомни порядок».		
82	Игра «Кого назвали тот и ловит».		
83	Встречные эстафеты.		+
84	Игра с бегом и прыжками «Кошки-мышки»		
	<i>Легкая атлетика</i>	15	
85	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег 30 м		+
86	Прыжки в длину с места.		+
87	Броски и ловля мяча.		
88	Метание теннисного мяча с места.		+
89	Игровые упражнения с малыми мячами.		
90	Эстафеты с предметами.		
91	Игра « Салки - догонялки».		
92	Игра с ходьбой и бегом «Мышеловка»		
93	Повторение метания малого мяча с места		
94	Разучивание техники высоко старта.		
95	Закрепление техники высоко старта.		+
96	Совершенствование техники высоко старта.		
97	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.		
98	Метание с места малого мяча в стенку правой и		

	левой рукой.		
99	Бег 60 метров. Игра «Салки - догонялки».		+

2 класс

Всего за год: 102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Зачет
	<i>1 четверть</i>	24	
	<i>Знания о физической культуре</i>	2	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.		+
2	Правила утренней гигиены. Игра «Снайперы»		
	<i>Легкая атлетика</i>	16	
3	Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики.		
4	Старт с опорой на одну руку. Игра «Салки»		+
5	Повторение высокого старта. Бег 30м.		
6	Бег 60м. Зачет.		+
7	Встречные эстафеты с палочкой.		
8	Бег с преодолением препятствий.		
9	Пръжки в длину. ОРУ.		
10	Техника прыжков в длину. Зачет.		+
11	Эстафеты с предметами.		
12	Бег с ускорением (30 м). Игра «Пустое место»		
13	Разучивание техники метания малого мяча.		
14	Закрепление техники метания малого мяча.		
15	Совершенствование техники метания малого мяча.		
16	Метание малого мяча. Зачет.		+
17	Развитие выносливости. Игра «День и ночь»		
18	Техника прыжков в длину. Зачет.		+
	<i>Подвижные игры</i>	16	
19	Игры на внимание, Техника безопасности при подвижных играх.		+
20	Игра «Рыбаки и рыбки»		
21	Игры с мячами. ОРУ.		
22	Игры на развитие скоростных качеств.		
23	Игры без предметов. ОРУ.		
24	Встречные эстафеты.		
	<i>II четверть</i>	24	
	<i>Подвижные игры</i>		
25	Эстафеты с предметами.		
26	Игры со скакалками. ОРУ.		
27	Игры с малыми мячами.		
28	Игры на развитие ловкости.		
29	Игра «У медведя во бору»		
30	Игра «Пустое место»		

31	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит»		
32	Подвижная игра «Часовые и разведчики»		
33	Игра на внимание «Отгадай по голосу»		
34	Игра на внимание «Что изменилось»		
	<i>Гимнастика</i>	14	
35	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.		
36	Комплекс упражнений с мячами и обручами.		
37	Упражнения на гимнастической стенке, скамье.		
38	Ходьба разными способами.		+
39	Комплекс упражнений с малыми обручами, большим и малым мячом.		
40	Общеразвивающие упражнения без предметов.		
41	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание. Смыкание.		
42	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали», «налево», «направо».		+
43	Общеразвивающие упражнения с предметами.		
44	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, с мячами.		
45	Ходьба различными способами		
46	Игра для формирования правильной осанки. «Замри»		
47	Развитие координационных способностей, ловкости, силы. Строевые упражнения.		
48	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.		
	<i>3 четверть</i>		
	<i>Лыжная подготовка</i>	30	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми.		+
50	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.		
51	Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйся», «Вольно».		+
52	Передвижение по учебному кругу (800 м)		
53	Эстафеты на лыжах.		
54	Передвижение по учебному кругу (800 м)		
55	Разучивание техники подъема ступающим шагом.		
56	Закрепление техники подъема ступающим шагом.		
57	Совершенствование техники подъема ступающим шагом.		
58	Подъема ступающим шагом. Зачет.		+
59	Разучивание техники спуска со склона в низкой стойке.		
60	Закрепление техники спуска со склона в низкой стойке.		
61	Совершенствование техники спуска со склона в низкой стойке.		
62	Спуска со склона в низкой стойке. Зачет.		+
63	Разучивание технике поворотов переступанием вокруг носков лыж.		
64	Закрепление технике поворотов переступанием вокруг носков лыж.		
65	Совершенствование технике поворотов		



	переступанием вокруг носков лыж.		
66	Техника поворотов переступанием вокруг носков лыж. Зачет.		+
67	Перенос лыж. Ступающий шаг без палок и с палками.		
68	Спуск со склона в низкой стойке.		
69	Спуск со склона в низкой стойке.		
70	Передвижение по учебному кругу (800м)		
71	Передвижение по учебному кругу (1200м)		
72	Повторение поворотов переступанием вокруг носков лыж.		
73	Эстафеты на лыжах.		
74	Повторение техники ступающего шага.		
75	Совершенствование поворотов переступанием вокруг носков лыж.		
76	Совершенствование техники спуска в низкой стойке.		
77	800 м. Зачет по лыжным гонкам.		+
78	800 м. Зачет по лыжным гонкам.		+
	<i>4 четверть</i>		
	<i>Подвижные игры</i>	11	
79	Техника безопасности при подвижных играх. Подвижная игра «Два медведя»		+
80	Подвижная игра «Часовые разведчики»		
81	Подвижная игра «Перестрелка».		
82	Подвижная игра «Пустое место».		
83	Подвижная игра «Среднему мячу».		
84	Подвижная игра Кто быстрее».		
85	Коми национальные игры.		
86	Коми национальные игры.		
87	Подвижная игра «Мяч среднему». «Попади в цель»		
88	Эстафеты с предметами.		
89	Эстафеты без предметов.		
	<i>Легкая атлетика</i>	13	
90	Общая физическая подготовка.		
91	ОРУ. Бег 200 метров.		
92	Бег 30 метров. Зачет.		+
93	Повторение техники метания малого мяча.		
94	Метание малого мяча. Зачет.		+
95	Разучивание техники прыжков с места.		
96	Закрепление техники прыжков с места.		
97	Совершенствование техники прыжков с места.		
98	Прыжки с места. Зачет.		+
99	Совершенствование бега на короткие дистанции.		
100	Отработка техники прыжков с места.		
101	Прыжки с места. Зачет.		+
102	Бег 200 м. Зачет.		+

## 3 класс

Всего за год: 102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Зачет
	<i>1 четверть</i>	24	
	<i>Знания о физической культуре</i>	2	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры.		+
2	Понятие о физической подготовке. Игра «Снайперы»		+
	<i>Легкая атлетика</i>	16	
3	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики. Высокий старт, разбег.		+
4	Повторение техники высокого старта.		
5	Бег 30 м. Зачет.		+
6	Повторение прыжков в длину с разбега.		
7	Бег 200 метров с преодолением препятствий.		
8	Бег 60 метров. Зачет.		+
9	Прыжки в длину с разбега. Зачет.		+
10	Повторение техники метания малого мяча.		
11	Повторение передачи эстафетной палочки.		
12	Совершенствование техники метания малого мяча.		
13	Метание малого мяча. Зачет.		+
14	Разучивание техники низкого старта.		
15	Закрепление техники низкого старта.		
16	Совершенствование техники низкого старта.		
17	Низкий старт. Зачет.		+
18	Развитие выносливости. Игра «День и ночь»		
	<i>Подвижные игры</i>	16	
19	Техника безопасности на уроках, подвижных игр.		+
20	Игра «Запрещенное движение».		
21	Игра «Самые сильные».		
22	Игра «Рыболов».		
23	Эстафеты с предметами.		
24	ОРУ. Эстафеты без предметов.		
	<i>II четверть</i>	24	
	<i>Подвижные игры</i>		
25	Эстафеты с предметами.		
26	Игры со скакалками. ОРУ.		
27	Игры с малыми мячами.		
28	Игры на развитие ловкости.		
29	Игра «У медведя во бору»		
30	Игра «Белки на дереве»		
31	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит»		
32	Подвижная игра «Часовые и разведчики»		
33	Эстафеты с предметами		
34	Игра на внимание «Что изменилось»		
	<i>Гимнастика</i>	14	
35	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.		

36	Общеразвивающие упражнения с предметами.		
37	Перестроение. Строевые упражнения.		
38	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали», «налево», «направо».		+
39	Общеразвивающие упражнения с маленькими мячами.		
40	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, с мячами.		
41	Перестроение из одной шеренги в круг. Размыкание. Смыкание.		
42	Ходьба различным способом. Бег. Комплекс упражнений с мячом. Упражнения на гибкость		+
43	Общеразвивающие упражнения с предметами.		
44	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, с мячами.		
45	Ходьба различными способами		
46	Комплекс упражнений со скакалками. Наклон вперед из различных положений.		
47	Развитие координационных способностей, ловкости, силы. Строевые упражнения.		
48	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.		
	<i>3 четверть</i>		
	<i>Лыжная подготовка</i>	30	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Беседа о лыжниках Республики Коми.		+
50	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.		
51	Выполнение команд с лыжами: «Смирно», «Равняйся», «Вольно».		+
52	Передвижение по учебному кругу (800 м)		
53	Повторение техники подъема ступающего шага.		
54	Передвижение по учебному кругу (800 м)		
55	Совершенствование техники подъема ступающим шагом.		
56	Подъем ступающим шагом.		
57	Передвижение по учебному кругу (800 м)		
58	Передвижение по учебному кругу (800 м) свободным стилем.		+
59	Спуск со склона в низкой стойке.		
60	Спуск со склона в низкой стойке.		
61	Эстафеты на лыжах.		
62	Разучивание техники поворота переступанием вокруг пяток лыж.		+
63	Закрепление техники поворота переступанием вокруг пяток лыж.		
64	Совершенствование техники поворота переступанием вокруг пяток лыж.		
65	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж. Зачет.		+
66	Передвижение по учебному кругу (1200м)		
67	Перенос лыж. Ступающий шаг без палок и с палками.		
68	Спуск со склона в низкой стойке.		
69	Разучивание техники одновременного бесшажного		

	хода		
70	Закрепление техники одновременного бесшажного хода		
71	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода		
72	Одновременный бесшажный ход. Зачет.		
73	Эстафеты на лыжах.		
74	Повторение техники одновременного бесшажного хода.		
75	Совершенствование поворотов переступанием вокруг пяток лыж.		
76	Совершенствование техники спуска в низкой стойке.		
77	800 м. Зачет по лыжным гонкам.		+
78	800 м. Зачет по лыжным гонкам.		+
	<i>4 четверть</i>		
	<i>Подвижные игры</i>	11	
79	Техника безопасности при подвижных играх. Подвижная игра «Два медведя»		+
80	Игра «Два медведя»		
81	Игра «Часовые разведчики»		
82	Игра «Перестрелка».		
83	Игра «Пустое место».		
84	Игра «Среднему мячу».		
85	Игра «Кто быстрее».		
86	Коми национальные игры.		
87	Подвижная игра «Мяч среднему». «Попади в цель»		
88	Эстафеты с предметами.		
89	Эстафеты без предметов.		
	<i>Легкая атлетика</i>	13	
90	Техника безопасности по легкой атлетике. Общая физическая подготовка.		
91	Бег 200 м. Зачет.		+
92	Бег 30м. с высокого старта.		+
93	Отработка техники метания теннисного мяча.		
94	Метание теннисного мяча. Зачет.		+
95	Отработка техники прыжков с места.		
96	Прыжки с места. Зачет.		+
97	Эстафеты без предметов.		
98	Повторение техники низкого старта.		
99	Совершенствование бега на короткие дистанции.		
100	Отработка техники прыжков с места.		
101	Прыжки с места. Зачет.		+
102	ОРУ. Бег на выносливость.		

## 4 класс

Всего за год: 102 часа (3 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Зачет
	<i>1 четверть</i>	24	
	<i>Знания о физической культуре</i>	2	
1	Вводное занятие. Техника безопасности на уроке физкультуры. Понятие о здоровье.		+
2	Понятие о физической подготовке и физической нагрузке. Игра «Снайперы»		+
	<i>Легкая атлетика</i>	16	
3	Техника безопасности на уроке лёгкой атлетики. Старт с опорой на одну руку.		
4	Старт с опорой на две руки.		
5	Повторение высокого старта. Бег 30м.		
6	Повторение высокого старта. Бег 60м.		+
7	Встречная эстафеты с палочкой.		
8	Бег с преодолением препятствий.		+
9	Техника прыжков в длину.		+
10	Техника прыжков в длину с места. Зачет.		+
11	Повторение передачи эстафетной палочки.		
12	Совершенствование техники метания малого мяча.		
13	Метание малого мяча. Зачет.		+
14	Разучивание техники передачи эстафетной палочки.		
15	Закрепление техники передачи эстафетной палочки.		
16	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
17	Техника передачи эстафетной палочки.		+
18	Развитие выносливости. Игра «День и ночь»		
	<i>Подвижные игры</i>	20	
19	Техника безопасности при подвижных играх.		+
20	Игры на внимание, «Рыбаки и рыбки».		
21	Игры с мячами. Игра «Снайперы»		
22	Прием и передача мяча в парах.		
23	Ловля и передача мяча в парах.		
24	Прием и передача мяча в парах. Игра «Охотники и утки»		
	<i>II четверть</i>	24	
	<i>Подвижные игры</i>		
25	Ловля мяча в парах.		
26	Разучивание правил игры в «пионербол».		
27	Учебная игра «пионербол».		
28	Учебная игра «пионербол».		
29	Игры на внимание.		
30	Ловля и передача мяча через сетку.		
31	Игра «пионербол».		
32	Игры на внимание. Эстафеты без предметов.		
33	Игра «пионербол».		
34	Игры на внимание. Игра «на свои места»		

35	Повторение правил игры в пионербол.		
36	Совершенствование техники приема и ловли мяча.		
37	Повторение техники подачи в пионерболе.		
38	Совершенствование подачи в пионерболе.		
	<i>Гимнастика</i>	10	
39	Техника безопасности на занятиях по гимнастике.		+
40	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Повороты.		
41	Строевые упражнения. Ходьба.		
42	Выполнение команд «встать», «пошли», «побежали», «налево», «направо».		+
43	Лазание по канату произвольным способом.		
44	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, с мячами.		
45	ОРУ. Комплекс упражнений без предметов.		
46	Комплекс упражнений со скакалками. Наклон вперед из различных положений.		
47	Развитие координационных способностей, ловкости, силы. Строевые упражнения.		
48	Ходьба по гимнастической скамейке с предметом.		
	<i>3 четверть</i>		
	<i>Лыжная подготовка</i>	30	
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.		+
50	Построение в шеренгу и колонну с лыжами.		
51	Разучивание техники одновременного бесшажного хода.		+
52	Передвижение по учебному кругу (800 м)		
53	Повторение техники одновременного бесшажного хода.		
54	Передвижение по учебному кругу (800 м)		
55	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода.		
56	Передвижение по учебному кругу одновременным бесшажным ходом.		
57	Повторение техники спуска в низкой стойке.		
58	Подъем ступающим шагом.		+
59	Спуск со склона в основной стойке.		
60	Эстафеты на лыжах.		+
61	Спуск со склона в низкой стойке.		
62	Повороты переступанием вокруг пяток лыж.		
63	Передвижение по учебному кругу (800м)		
64	Разучивание техники подъема «полуелочкой»		
65	Закрепление техники подъема «полуелочкой»		
66	Совершенствование техники подъема «полуелочкой»		
67	Подъем «полуелочкой». Зачет.		+
68	Разучивание техники подъема «лесенкой»		
69	Закрепление техники подъема «лесенкой»		
70	Совершенствование техники подъема «лесенкой»		
71	Подъем «лесенкой». Зачет.		+

72	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода		
73	Эстафеты на лыжах.		
74	Повторение техники одновременного бесшажного хода.		
75	Совершенствование поворотов переступанием вокруг пяток лыж.		
76	Совершенствование техники спуска в низкой стойке.		
77	800 м. Зачет по лыжным гонкам.		+
78	800 м. Зачет по лыжным гонкам.		+
	<i>4 четверть</i>		
	<i>Подвижные игры</i>	11	
79	Техника безопасности при подвижных играх. Игра «Два медведя»		+
80	Игра «Пионербол»		
81	Игра «Перестрелка».		
82	Игра «Пионербол»		
83	Игра «Среднему мячу».		
84	Игра «Пионербол»		
85	Коми национальные игры.		
86	Коми национальные игры.		
87	Подвижная игра «Мяч среднему». «Попади в цель»		
88	Эстафеты с предметами.		
89	Эстафеты без предметов.		
	<i>Легкая атлетика</i>	13	
90	Техника безопасности по легкой атлетике. Общая физическая подготовка.		
91	Бег 200 м. Зачет.		+
92	Бег 30м. с высокого старта.		+
93	Отработка техники метания теннисного мяча.		
94	Метание теннисного мяча. Зачет.		+
95	Отработка техники прыжков с места.		
96	Прыжки с места. Зачет.		+
97	Эстафеты без предметов.		
98	Повторение техники передачи эстафетной палочки.		
99	Совершенствование бега на короткие дистанции.		
100	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.		
101	Прыжки с места. Зачет.		+
102	ОРУ. Бег на выносливость.		

## 2.2.4. Перечень обязательных практических, контрольных, самостоятельных работ

Указанный перечень обязательных зачетов по определенным темам и разделам проводится для осуществления контроля физического развития учащихся с ограниченными возможностями здоровья с учетом их психофизических возможностей.

Класс	№п/п	Перечень зачетных работ	Примечание
1		-	
2	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 600м	2
	4	Бег 200м.	1
3	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 800м	2
	4	Бег 200м.	1
4	1	Метание теннисного мяча	2
	2	Прыжки в длину	2
	3	Лыжи 1000м	2
	4	Бег 200м.	1
	5	Пионербол	2

### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

*Оценка «5»* - учащийся правильно выполняет задания учителя, знает и соблюдает технику безопасности, ориентируется в пространстве и времени, координирован, выполняет установленные нормативы.

*Оценка «4»* - учащийся в основном правильно выполняет задания учителя, знает технику безопасности, в основном правильно ориентируется в пространстве, выполняет установленные нормативы близко к норме.

*Оценка «3»* - учащийся пытается выполнить задание учителя, но выполняет с трудом, недостаточно уверенно ориентируется в пространстве, плохо координирован, плохо справляется с нормативами.

*Оценка «2»* - не ставится.



2.2.5. Система контроля и оценки предметных результатов.  
ОЦЕНКА теоретических знаний

<i>Достаточный уровень</i>	<i>Минимальный уровень</i>
<p>ОЦЕНКА 5 ставится ученику, если он даёт правильный осознанный ответ на все поставленные вопросы, может подтвердить правильность ответа предметно-практическими действиями; знает и умеет применять правила; умеет самостоятельно оперировать изученным материалом, представлениями;</p> <p>умеет самостоятельно с минимальной помощью учителя дать ответ</p> <p>ОЦЕНКА 4 ставится ученику, если его ответ в основном соответствует требованиям, установленным для оценки 5, но при ответе ученик допускает отдельные неточности, оговорки, нуждается в дополнительных вопросах, помогающих ему самостоятельно уточнить ответ;</p> <p>нуждается в дополнительных вопросах учителя, помогающих самостоятельному анализу предложенной задачи</p> <p>Все недочёты в работе ученик легко исправляет при незначительной помощи учителя, сосредотачивающего внимание ученика на существенных особенностях задания, приёмах его выполнения, способах объяснения. Если ученик в ходе ответа замечает и самостоятельно исправляет допущенные ошибки, то ему может быть поставлена оценка 5.</p> <p>ОЦЕНКА 3 ставится ученику, если он при незначительной помощи учителя или учащихся класса даёт правильные ответы на поставленные вопросы, формулирует правила, может их применить;</p> <p>ОЦЕНКА 2 не ставится ученику</p>	<p>ОЦЕНКА 5 ставится ученику, если он с небольшой помощью учителя даёт правильный осознанный ответ на все поставленные вопросы, может подтвердить правильность ответа предметно - практическими действиями; знает и умеет применять правила; умеет самостоятельно оперировать изученным материалом, представлениями;</p> <p>с незначительной помощью учителя, правильно дает ответ</p> <p>ОЦЕНКА 4 ставится ученику, если его ответ в основном соответствует требованиям, установленным для оценки 5, но при ответе ученик допускает отдельные неточности, оговорки, нуждается в дополнительных вопросах и помощи учителя в построении уточняющего ответа;</p> <p>Все недочёты в работе ученик легко исправляет при помощи учителя, сосредотачивающего внимание ученика на существенных особенностях задания, приёмах его выполнения, способах объяснения. Если ученик в ходе ответа замечает и самостоятельно исправляет допущенные ошибки, то ему может быть поставлена оценка 5.</p> <p>ОЦЕНКА 3 ставится ученику, если он при помощи учителя или учащихся класса даёт правильные ответы на поставленные вопросы, формулирует правила, может их применить;</p> <p>ОЦЕНКА 2 не ставится ученику</p>

<i>Достаточный уровень</i>	<i>Минимальный уровень</i>
<p>ОЦЕНКА 5 ставится ученику, если он правильно выполняет задания учителя, знает и соблюдает технику безопасности, ориентируется в пространстве и времени, координирован, выполняет установленные нормативы.</p> <p>ОЦЕНКА 4 ставится ученику, если он в основном правильно выполняет задания учителя, знает технику безопасности, в основном правильно ориентируется в пространстве, выполняет установленные нормативы близко к норме.</p> <p>ОЦЕНКА 3 ставится ученику, если он учащийся пытается выполнить задание учителя, но выполняет с трудом, недостаточно уверенно ориентируется в пространстве, плохо координирован, плохо справляется с нормативами.</p> <p>ОЦЕНКА 2 не ставится ученику</p>	<p>ОЦЕНКА 5 ставится ученику, если он правильно выполняет задания с незначительной помощью учителя, знает и соблюдает технику безопасности.</p> <p>ОЦЕНКА 4 ставится ученику, если он в основном правильно выполняет задания с помощью учителя, знает технику безопасности, в основном правильно ориентируется в пространстве, выполняет установленные нормативы близко к норме.</p> <p>ОЦЕНКА 3 ставится ученику, если он учащийся пытается выполнить задание с помощью учителя, но выполняет с трудом, недостаточно уверенно ориентируется в пространстве, плохо координирован, плохо справляется с нормативами.</p> <p>ОЦЕНКА 2 не ставится ученику</p>

### ОЦЕНКА физических навыков

#### Примерные нормативы 2 класса

Оценк а	Челночны й бег (с)		Прыжки через скакалку 30 с (кол-во раз)		Прыжки с места (м)		Подъем туловищ а 30 с (кол-во раз)		Метание теннисн ого мяча (м)		Бег 30 м (с)		Бег 200 м (с)		Лыжи 600м (мин)	
	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м
«5»	6,8	6,7	45	45	135	155	14	18	15	25	6,6	6,4	45	43	3,2	3,0
«4»	7,0	6,9	35	35	120	145	10	15	13	23	6,9	6,7	55	50	3,4	3,2
«3»	7,4	7,3	20	20	110	135	6	10	10	5	7,4	7,2	60	55	3,2	3,4

### Примерные нормативы 3 класса

Оценка	Челночный бег (с)		Прыжки через скакалку 30 с (кол-во раз)		Прыжки с места (м)		Подъем туловища 30 с (кол-во раз)		Метание теннисного мяча (м)		Бег 30 м (с)		Бег 200 м (с)		Лыжи 600м (мин)	
	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м
«5»	6,7	6,5	47	47	135	165	22	40	16	26	6,3	6,2	43	40	3,4	3,2
«4»	7,0	6,9	37	37	130	155	18	35	14	23	6,7	6,5	50	47	3,5	3,4
«3»	7,4	7,3	30	30	120	140	15	30	12	20	7,2	6,9	60	55	4,0	3,5

### Примерные нормативы 4 класса

Оценка	Челночный бег (с)		Прыжки через скакалку 30 с (кол-во раз)		Прыжки с места (м)		Подъем туловища 30 с (кол-во раз)		Метание теннисного мяча (м)		Бег 30 м (с)		Бег 200 м (с)		Лыжи 1000м (мин)	
	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м
«5»	6,5	6,3	47	47	140	165	25	40	20	28	6,2	6,0	43	40	4,4	4,2
«4»	6,9	6,7	37	37	135	155	20	35	15	23	6,5	6,3	50	47	4,5	4,3
«3»	7,2	7,1	30	30	125	145	15	30	12	20	7,0	6,7	60	55	5,0	4,4

### Формы контроля знаний и умений учащихся

- ✓ Поурочный
- ✓ Сдача примерных зачетных нормативов

### 2.3. Программа духовно-нравственного развития

Целью нравственного развития и воспитания обучающихся является социально-педагогическая поддержка и приобщение обучающихся к базовым национальным ценностям российского общества, общечеловеческим ценностям в контексте формирования у них нравственных чувств, нравственного сознания и поведения.

Направление	Задачи направления	Планируемый результат	Реализация данного направления на уроке
1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	-умение отвечать за свои поступки; -негативное отношение к нарушениям порядка в классе, к невыполнению человеком своих обязанностей.	- сформируются начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, - учащиеся будут иметь опыт социальной коммуникации;  - учащиеся будут иметь начальные представления о правах и обязанностях человека, гражданина, товарища.	Реализуется в ходе организации ежедневной работы на уроке
2. Воспитание нравственных чувств, этического сознания и нравственного поведения	- различение хороших и плохих поступков; умение дифференцировать плохой поступок от хорошего, способность признаться в плохом поступке и проанализировать его; - представления о правилах поведения в образовательной организации; - уважительное отношение к взрослым, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;	- учащиеся имеют начальные представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения,  - учащиеся имеют нравственно-этический опыт взаимодействия с людьми разного возраста;  - учащиеся равнодушны к жизненным проблемам других людей, умеют сочувствовать человеку, находящемуся в трудной	Реализуется в ходе организации ежедневной работы на уроке

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;</li> <li>- представления о недопустимости плохих поступков, каприз и упрямства;</li> <li>- знание правил этики, культуры речи (о недопустимости грубого, невежливого обращения, использования грубых и нецензурных слов и выражений).</li> </ul>	<p>ситуации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируется способность эмоционально реагировать на негативные проявления в обществе</li> </ul>	
<p>3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- первоначальные представления о нравственных основах учёбы, ведущей роли образования, труда в жизни человека и общества;</li> <li>- уважение к труду товарищей по классу;</li> <li>- элементарные представления об основных профессиях;</li> <li>- первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при выполнении коллективных заданий;</li> <li>- умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий;</li> <li>- бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к школьному имуществу, учебникам, личным вещам;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- положительное отношение к учебному труду;</li> <li>- учащиеся имеют элементарные представления о различных профессиях;</li> <li>- учащиеся мотивированы к общественно полезной деятельности.</li> </ul>	<p>Реализуется в ходе организации ежедневной работы на уроке</p>

	- умение соблюдать порядок на рабочем месте.		
4. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание)	- различение красивого и некрасивого, прекрасного и безобразного; - представления и положительное отношение к аккуратности и опрятности; - представления и отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости.	-первоначальные умения видеть красоту в поведении, поступках людей;	Реализуется в ходе организации ежедневной работы на уроке математики

## 2.4. Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни

Целью программы является социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ здорового и безопасного образа жизни.

*Основные задачи программы:*

- пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности;
- использование оптимальных двигательных режимов для обучающихся с учетом их возрастных, психофизических особенностей.

Направление	Задачи направления	Планируемый результат	Реализация данного направления на уроке
1. Создание экологически безопасной, здоровьесберегающей инфраструктуры образовательной организации.	-соответствие состояния и содержания классного кабинета санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся; -оснащённость кабинетов необходимым оборудованием, приборами для индивидуальной работы.	-соответствие состояния и содержания классного кабинета санитарным и гигиеническим нормам, нормам пожарной безопасности, требованиям охраны здоровья и охраны труда обучающихся; - оснащённость кабинетов необходимым оборудованием, приборами для индивидуальной работы.	В течение учебного года контроль за исполнением требований
2. Реализация программы формирования здорового образа жизни в урочной деятельности.	-организация учебной деятельности с учётом требований здоровьесбережения -установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках; -установка на стремление заботиться о своем здоровье.	-Сформировано ценностное отношение к своему здоровью; -Готовность следовать социальным установкам здоровьесберегающего, безопасного поведения	Использование на уроках здоровьесберегающих технологий, охранительного режима

### 3. Организационный раздел

#### 3.1. Учебный план (недельный)

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в неделю по классам				всего
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
Обязательная часть						
Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3	12

#### Учебный план (годовой)

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в неделю по классам				всего
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
Обязательная часть						
Физическая культура	Физическая культура	99	102	102	102	405

#### 3.2. Система условий реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с легкой умственной отсталостью

Пространство (прежде всего здание и прилегающая территория), в котором осуществляется образование обучающихся с умственной отсталостью, соответствует общим требованиям Постановлению от 10 июля 2015 года №26, об утверждении САНПИН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», предъявляемым к образовательным организациям в частности:

- к соблюдению санитарно-гигиенических норм образовательного процесса;
- к обеспечению санитарно-бытовых и социально-бытовых условий;
- к соблюдению пожарной и электробезопасности;
- к соблюдению требований охраны труда;
- к соблюдению своевременных сроков и необходимых объемов текущего и капитального ремонта и др.

Материально-техническая база реализации адаптированной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций, предъявляемым к: участку (территории) и зданию образовательной организации; и физкультурному залу, залу для проведения занятий по ритмике (лечебной физкультуре);

Материально-техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

- печатные пособия: таблицы, схемы, спортивные упражнения с последовательностью выполнения;
- дидактический раздаточный материал: карточки по физкультурной грамоте;
- технические средства обучения;
- учебно-практическое оборудование:



-спортивный инвентарь и оборудование; спортивные тренажеры; модули: набивные мячи, гантели; гимнастическое оборудование; скакалки, обручи, ленты; баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи; сетки, флажки, кегли; тренажерное оборудование.

#### Учебно-методическая литература:

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного общеобразовательного учреждения Республики Коми «Специальная (коррекционная) школа № 41» г. Сыктывкара. 1-4 классы.
2. В.В.Кузин, А.П.Матвеев, Ю.К. Гавердовский, С.М. Жариков. Физическая культура.1 класс.1996г.
3. В.Кузин, А.П.Матвеев, Ю. К. Гавердовский, С.М. Жариков. Физическая культура. 2 класс. 1997г.
- 4.. В.Кузин, А.П.Матвеев, Ю.К. Гавердовский, С.М. Жариков. Физическая культура.3 класс.1999г.
- 5.. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. Пензулаева Л.И.1990г.