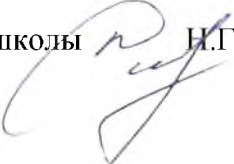


Рассмотрена на заседании МО  
учителей – предметников  
ГКОУ УР «Ярская школа – интернат»  
Протокол № 1 от 28. 08.2024

Принята на педагогическом Совете  
ГКОУ УР «Ярской школы – интерната»  
Протокол № 1 от 05.09.2024

Утверждаю  
Приказом № 112 от 09.09.2024

Директор школы  Н.Г.Поздеева.



Составлена на основе  
Адаптированной основной  
общеобразовательной  
программы и требований к  
содержанию учебного предмета  
физическая культура

**Подписано цифровой подписью: Поздеева  
Наталья Геннадьевна**  
DN: E=nc\_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИИН  
ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830,  
STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1",  
L=г. Москва, С=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство  
России  
Причина: Я утвердил этот документ  
Дата: 11 Октябрь 2024 г. 15:45:54

Индивидуальная рабочая программа  
по адаптивной физической культуре для  
детей с глубокой умственной отсталостью  
1 класса

Составитель:  
Салтыкова О.Л.  
Учитель физической культуры

п. Яр, 2024-2025 уч. год.

### **Пояснительная записка.**

Индивидуальная рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе:  
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014г. №1599  
СФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

- Годового календарного учебного графика на 2024 – 2025 уч. г.

**Основной целью** занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

#### **Основные задачи:**

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование туристических навыков, умение кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

#### **Общая характеристика учебного предмета.**

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

В учебном плане предмет представлен с 1 по 13 год обучения.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное оборудование для обучающихся с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр. Материально-техническое оснащение учебного предмета "Адаптивная физкультура" включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, лыжные костюмы, 2-х- и 3-х- колесные велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, спальные мешки, наборы походной посуды, кольца; технические средства реабилитации: кресла-коляски комнатные и прогулочные, опор для стояния (вертикализаторы, ходунки), опоры для ползания, тренажеры, кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета, ванны); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

В соответствии с учебным планом количество часов на изучение данного курса отводится в 1 ГУО классе – по 2 часа в неделю 68 часов, при проведении 40 – минутного урока.

Часы по данной дисциплине входят в федеральный компонент учебного плана.

#### **Личностные и предметные результаты.**

Основным ожидаемым результатом освоения обучающихся является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов.

#### **Личностные результаты освоения АООП могут включать:**

1. Основы персональной идентичности, осознание принадлежности к определенному полу, осознания себя как «Я».
2. Основы социально- эмоционального участия в процессе общения и совместной деятельности.
3. Формирование уважительного отношения к окружающим.
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично – изменяющемся и развивающемся мире.
5. Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения.
6. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Предметные учебные действия:**

#### *1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

- Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).
- Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.
- Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

#### *2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

- Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, Повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

#### *3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

- Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.
- Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

### **Предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура"**

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<p>1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений: освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (с использованием технических средств); освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей; совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости; умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал.</p>	<p>1) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью: умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения.</p> <p>2) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание: интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка; умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.</p>

## Содержание учебного предмета.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности обучающихся и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 2 раздела: "Коррекционные подвижные игры", "Физическая подготовка".

Раздел "Коррекционные подвижные игры" включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры. На занятиях по велосипедной подготовке обучающиеся осваивают езду на трехколесном и двухколесном велосипеде. Раздел "Лыжная подготовка" предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование. Раздел "Физическая подготовка" включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Содержание учебного предмета "Адаптивная физическая культура" представлено следующими разделами: "Коррекционные подвижные игры", «Физическая подготовка».

### Раздел "Коррекционные подвижные игры".

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз". Соблюдение правил игры "Болото". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий": бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Пятнашки". Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку": бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры "Бросай-ка". Соблюдение правил игры "Быстрые санки". Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".

### Раздел "Физическая подготовка".

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка "ноги на ширине плеч" ("ноги на ширине ступни"). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях "стоя", "сидя", "лежа" (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном

положении "руки к плечам". Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении "лежа на животе". Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину у места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

**Содержание учебного предмета 1 ГУО класс**

<b>Раздел</b>	<b>Количество часов в разделе (четверть)</b>	<b>Контрольно – измерительный материал (количество на раздел)</b>	<b>Теория практика</b>	<b>Комб</b>	<b>Практич</b>	<b>Лаборат</b>	<b>Экскурс</b>
<b>1 четверть – 16 часов</b>							
Физическая подготовка	10		1				
Коррекционные подвижные игры	6		1				
<b>2 четверть – 16 часов</b>							
Физическая подготовка	10		1				
Коррекционные подвижные игры	6						
<b>3 четверть – 20 часов</b>							
Физическая подготовка	13		1				
Коррекционные подвижные игры	7		1				
<b>4 четверть – 16 часов</b>							
Физическая подготовка	11		1				
Коррекционные подвижные игры	5		1				

**Календарно – тематическое планирование 1 ГУО класс**

Раздел	№ урока в год	Тема урока	Дата	Основные предметные знания (базовые понятия по теме)	Деятельность учащихся на уроке	Коррекционная работа
<b>1 четверть – 16 часов</b>						
<b>Физическая подготовка</b>	1	Правила поведения на уроках физической культуры.		Понятие: ходьба, бег, прыжки, пятки, носки, медленно, быстро, на месте, с продвижением.	Слушают инструктаж. Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе, прыжки на двух ногах, метание малого мяча	Коррекция двигательных функций рук и ног. Ориентировка в пространстве.  Глазомер, координация и точность движения.  Концентрация внимания.  Подвижность в лучезапястном суставе. Ручная ловкость.
	2	Ходьба с изменением темпа, направления движения.				
	3	Ходьба в умеренном темпе (медленном, быстром) темпе.				
	4	Ходьба в умеренном темпе (медленном, быстром) темпе.				
	5	Ходьба ровным шагом, на носочках, на пятках.				
	6	Ходьба ровным шагом, на носочках, на пятках.				
	7	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.				
	8	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.				
	9	Метание малого мяча в цель.				
	10	Метание малого мяча на дальность.				
<b>Коррекционные подвижные игры</b>	11	Правила поведения на уроках по подвижным играм.		Понятие: игра, убегаем, перепрыгиваем, стоп, хлопни в ладоши, перепрыгни, перешагни.	Рассматривают демонстрационный материал по теме подвижные игры.	Коррекция двигательных функций рук и ног.
	12	Соблюдение правил игры «Стоп, хлоп, раз».				
	13	Соблюдение правил игры «Стоп, хлоп, раз».				
	14	Соблюдение правил игры «Болото».				
	15	Соблюдение правил игры «Болото».				
	16	Соблюдение правил игры «Стоп, хлоп, раз», «Болото».				
<b>2 четверть – 16 часов</b>						
<b>Физическая подготовка</b>	17	Правила поведения на уроках физической культуры.		Понятие: колонна, повернись, право, лево,	Выполняют задания круговые вращения	Развитие пространственной

	18	Построения и перестроения.		круг руками вперед, круг руками назад, брось мяч передай мяч, ползи на четвереньках, ползи на животе.	руками, повороты, ходьбу с высоким подниманием колен, ходьба по доске, передача предметов в шеренге, ползание на четвереньках, броски мяча.	ориентировки, коррекция нарушение осанки и плоскостопия. Развитие силы мышц плечевого пояса. Пластичность движений. Равновесие, точность, выразительность. Коррекция техники движений рук.
	19	Ходьба в колонне по одному, по двое.				
	20	Круговые движения прямыми руками вперед (назад).				
	21	Повороты туловища вправо (влево).				
	22	Ходьба с высоким подниманием колен.				
	23	Ходьба по доске, лежащей на полу.				
	24	Ползание на животе, на четвереньках.				
	25	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).				
	26	Броски среднего (малого) мяча двумя руками вверх.				
<b>Коррекционные подвижные игры</b>	27	Правила поведения на уроках по подвижным играм.		Понятие: Рыбак, рыбка, убегай, бросай, лови.	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	Координация движений рук и ног, ручная ловкость, ориентировка пространстве.
	28	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбка».				
	29	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбка».				
	30	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».				
	31	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».				
	32	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбка», «Бросай-ка».				
<b>3 четверть – 20 часов</b>						
<b>Физическая подготовка</b>	33	Правила поведения на уроках физической культуры.		Понятие: ходьба, идем тихо, идем на носочках, идем на пяточках, поднимаем высоко колени, выполняем шаг в сторону.	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижные игры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	Развитие равновесия, точность движения, координация внимания, двигательная память, согласованность движения усвоение ритма.
	34	Ходьба с удержанием рук за спиной.				
	35	Ходьба ровным шагом на носках, пятках, высоко поднимая бедро.				
	36	Ходьба ровным шагом захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом.				



	37	Ходьба ровным шагом в полуприседе, в приседе.		Понятие: Идем медленно, идем быстро, идем чуть - чуть по быстрее, выполняем руками круг, руки прямые, руки отвели назад, руки подняли вверх.	Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя.	Согласованность движений рук и ног, равновесие, развитие силы разгибателей стоп.
	38	Ходьба в медленном темпе.				
	39	Ходьба в умеренном темпе.				
	40	Ходьба в быстром темпе.				
	41	Ходьба с изменением темпа, направления движения.				
	42	Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх.				
<b>Координационные подвижные игры</b>	43	Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед.		Понятие: идем по скамейке, идем по доске, прыгаем через кубики, прыгаем в обруч.	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижные игры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	Координация движений, ловкость, точность перемещения, ориентировка в пространстве.
	44	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».				
	45	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».				
	46	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».				
	47	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий».		Понятие: брось мяч, брось мяч вверх, брось мяч мне, лови мяч.	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Играют в подвижные игры. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	Глазомер, координация и точность движения. Точность направления и усилия. Координация движения рук.
	48	Соблюдение правил игры «Пятнашки».				
	49	Соблюдение правил игры «Пятнашки».				
	50	Соблюдение правил игры «Бросайка».				
	51	Соблюдение правил игры «Бросайка».				
	52	Соблюдение правил игры «Болото».				
<b>4 четверть – 16 часов</b>						
<b>Физическая подготовка</b>	53	Правила поведения на уроках физической культуры.		Понятие: спину держим прямо, встали у стены, отошли от стены, наклонились вперед - выпрямились.	Выполняют упражнения по инструкции и показу учителя. Участвуют в различных	Глазомер, координация и точность движения. Точность направления и усилия. Координация движения рук.
	54	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.				
	55	Движения руками и ногами, стоя у				

		вертикальной плоскости.		Наклонились назад – выпрямились, легли на живот – подняли голову.	видах игр после инструкции и показа учителя	
	56	Наклоны туловища вперед, в стороны, (назад).				
	57	Поднимание головы в положении «лежа на животе».				
	58	Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук).		Понятие: прыгаем на двух ногах, прыгнули повернулись, прыгаем на двух ногах вперед, бросаем мяч вверх, бросаем мяч в стену, бросаем мяч о пол, ловим мяч двумя руками, сбиваем мячом конус, сбиваем мячом кубик, перекидываем мяч, через обруч, перекидываем мяч через конусы, перекидываем мяч через сетку.	Выполняют прыжки ориентируясь на показ учителя. Выполняют упражнения с мячом, ориентируясь на образец выполнения учителем.	Координация движений, ловкость, точность перемещения, ориентировка в пространстве.
	59	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (назад, направо, налево).				
	60	Броски среднего мяча двумя руками вверх (о стену, о пол).				
	61	Ловля среднего мяча двумя руками.				
	62	Сбивание предметов большим мячом.				
	63	Сбивание предметов малым мячом.				
	64	Бросание мяча на дальность.				
	65	Метание малого мяча в цель.				
	66	Метание малого мяча на дальность.				
	67	Соблюдение последовательности действий в игре -эстафете «Собери пирамиду»				
	68	Соблюдение последовательности действий в игре -эстафете «Собери пирамиду»				

## Материально – техническое обеспечение

### Спортивный инвентарь:

Свисток, секундомер, эстафетная палочка, флажки, малые мячи для метания, рулетка, таблички с разметками (5м, 10м, 15м), гимнастические палки, гимнастические скамейки, гимнастические маты, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи, волейбольная сетка, шнур, набивные мячи, палатка, бадминтон, туристические коврики, велосипед, лыжные палки, лыжи, лыжные ботинки, обручи, палатка, кегли, тренажеры (беговая дорожка, велодорожка, степперы, бегущая по волнам).

### Методическая литература:

1. Программы подготовительного и 1 – 4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида. Москва, 1999г.
2. Е. С. Черник Физическая культура во вспомогательной школе, Москва, 1997 г.
3. Под редакцией Л.В.Шапковой Частные методики адаптивной физической культурой Москва 2004 г.
4. А.Ю. Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре К УМК В.И.Ляха («Школа России»). Москва, 2013 г. 1 класс.
5. Под редакцией Л.В.Шапковой Подвижные игры для детей с нарушением интеллекта, Санкт – Петербург, 2002 г.
6. Физическая культура 1-2 классы Москва 2012 г.
7. В.И. Лях Физическая культура 1 – 4 класс Москва, 2012г.
8. Л.Г.Горькова Л.А. Обухова Занятия физической культурой в ДОУ, Москва 2005 г.
9. Л.И.Пензулаева Оздоровительная гимнастика Комплекс упражнений для детей 3 – 7 лет, Москва, 2013 г.

**Контрольно – измерительные материалы  
физическая физкультура**

№ п.п	Виды упражнений
1.	Бег в медленном темпе на 200-400 м.
2.	Бег в быстром темпе на 30 м.
3.	Прыжки в длину с места.
4.	Метание малого мяча на дальность.
5.	Бросок большого мяча из за головы.
7.	Подтягивание в висе.
8.	Отжимание от пола.

**Оценка предметных результатов по итогам выполнения практических действий за 2023 – 2024 учебный год.**

- 1- «выполняет действие самостоятельно»;
- 2- «выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной)»;
- 3- «выполняет действие по образцу»;
- 4- «выполняет действие с частичной физической помощью»;
- 5- «выполняет действие со значительной физической помощью»;
- 6- «действие не выполняет»;
- 7- «узнает объект»;
- 8- «не всегда узнает объект»;
- 9- «не узнает объект»

<b>№ п/п</b>	<b>Имя, фамилия ученика</b>	<b>I полугодие</b>	<b>II полугодие</b>	<b>год</b>
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

**Оценка сформированности БУД \_\_\_ класс \_\_\_учеб.год**

Не сформировано - н/сф  
 Частично сформировано - ч/сф  
 Сформировано-сф  
 Неактуально - н/а

№ п/ п	Имя, фамили я ученика	Готовность к нахождению и обучению в среде сверстников						Сформированность учебного поведения											
		эмоциональное взаимодействие с группой учащихся			коммуникативное взаимодействие с группой учащихся			направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание)			умение выполнять инструкции педагога			использование по назначению учебных материалов			умение выполнять действия по образцу и по подражанию		
		нача ло года	серед ина года	коне ц года	начал о года	серед ина года	коне ц года	нача ло года	серед ина года	коне ц года	нача ло года	серед ина года	коне ц года	нача ло года	серед ина года	коне ц года	начал о года	серед ина года	коне ц года
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			

**Оценка сформированности БУД \_\_\_\_\_ класс \_\_\_\_\_ учеб.год**

Не сформировано - н/сф  
 Частично сформировано - ч/сф  
 Сформировано-сф  
 Неактуально - н/а

№ п/ п	Имя, фамилия ученика	Умение выполнять задание									Умение самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действий		
		в течение определенного периода времени			от начала до конца			с заданными качественными параметрами					
		начал о года	среди на года	коне ц года	начал о года	среди на года	коне ц года	начал о года	среди на года	коне ц года	начал о года	среди на года	ко н ец го д а
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													

### **Рекомендации по нормам оценок для учителей физической культуры.**

Согласно положению по школе обучение проводится по без оценочной системе. Уровень знаний и умений определяется по диагностическим картам. Диагностика проводится по окончании каждой четверти и в конце года.

При определении уровня развития ребенка оценивается качественное содержание доступных ему действий. Предлагается оценивать результаты не в условных баллах, имея в виду число удачных попыток относительно общего числа ситуаций, требующих правильного действия, а реально присутствующий опыт деятельности. Уровни осуществления деятельности:

#### **Показатели самостоятельности учащегося.**

- действие выполняется взрослым (ребенок пассивен, позволяет что-либо делать с ним);
- действие выполняется ребенком со значительной помощью взрослого;
- действие выполняется ребенком с частичной помощью взрослого;
- действие выполняется ребенком по последовательной инструкции (изображения или вербально);
- действие выполняется ребенком по подражанию или по образцу;
- действие выполняется ребенком полностью самостоятельно.

Для оценки степени обученности отдельных действий рекомендуется пользоваться следующими условными обозначениями:

- действие (операция сформировано) – «ДА»; (зеленого цвета)
- действие осуществляется при сотрудничестве взрослого – «ПОМОЩЬ»; (кружок желтого цвета)
- действие (операция) пока не доступно для выполнения – «НЕТ»; (кружок красного цвета)



