

Областное казенное общеобразовательное учреждение  
«Обоянская школа – интернат для детей с ограниченными  
возможностями здоровья»

«Рассмотрено»  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
протокол № 6 от  
«29» мая 2025г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УР  
Лихачева Л.П. Лихачева  
«14» июня 2025г.

«Утверждено»  
на заседании Педсовета  
ОКОУ «Обоянская школа – интернат»  
протокол № 10 от  
«01» июня 2025г.

«Введено в действие»  
Приказом № 101 от  
«14» июня 2025г.  
Директор ОКОУ  
«Обоянская школа – интернат»  
Краснопивцева Г.В. Краснопивцева

**Рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
1 «Д» класс  
(АООП обучающихся с нарушением интеллекта)  
Вариант 2  
на 2025-2026 учебный год**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Чальцева Ю.В.

г.Обоянь - 2025г.

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Содержание учебного предмета.
4. Учебно – тематический план.
5. Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.
6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

### **Пояснительная записка**

Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с нарушением интеллекта»

Рабочая программа для 1 класса по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» разработана на основании: нормативных правовых актов и методических документов федерального уровня.

1. Конституция Российской Федерации, Конституции и Уставы субъектов Российской Федерации, устанавливающие право каждого гражданина на образования и закрепляющие осуществление процессов воспитания и обучения как предмета совместного ведения с Российской Федерацией.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с нарушением интеллекта, утв. Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599.
4. Сан ПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптивным основным образовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденными постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26.
5. Программа развития Областного казенного общеобразовательного учреждения «Обоянская школа-интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья» на 2020-2024 годы.
6. Устав ОКОУ «Обоянская школа-интернат».
7. Положение о рабочей программе учебных предметов, коррекционных курсов ОКОУ «Обоянская школа-интернат» в соответствии с ФГОС образования обучающихся с нарушением интеллекта.
8. Базисный учебный план ОКОУ «Обоянская школа-интернат».

Рабочая программа разработана на основании ФГОС образования для обучающихся с нарушением интеллекта. Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с нарушением интеллекта. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на учебный предмет «Адаптивная физкультура» отводится 2 часа в неделю (33 учебные недели) 66 часов в год.. Возможно

увеличение или уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

### **Цели и задачи программы**

Программа учитывает психофизическое развитие, индивидуальные возможности и особые образовательные потребности обучающегося с расстройствами аутистического спектра (вариант 8.4).

#### **Целью данной программы является:**

- сообщать знания по физической культуре,
- формировать двигательные навыки и умения,
- содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

#### **Содержание программы позволяет успешно решать следующие задачи:**

- преодолевать нарушения физического развития и моторики, пространственной организации движений.
- укреплять и развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, опорнодвигательный аппарата.
- содействовать формированию у обучающихся правильной осанки
- готовить обучающихся к выполнению легкоатлетических, гимнастических упражнений, играм.
- научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.

С учетом уровня обученности воспитанников данного класса основными задачами являются:

- воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

Реализация этих задач осуществляется на основе оздоровительной и коррекционно-воспитательной направленности каждого урока.

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у обучающихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

#### **Основные направления коррекционной работы:**

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- обогащение словаря
- коррекция нарушений эмоционально-личностной сферы;
- развитие пространственных представлений и ориентации;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях, умениях, навыках.

### **Формы и методы работы**

К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

- 1.Создание.мотивации;
- 2.Согласованность.активной.работы.и.отдыха;
- 3.Непрерывность.процесса;
- 4.Необходимость.поощрения;
- 5.Социальная.направленность.занятий;
- 6.Активизации.нарушенных.функций;
- 7.Сотрудничество.с.родителями;
- 8.Воспитательная.работа.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с нарушением интеллекта через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корректирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд; Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

### **Формами подведения итогов реализации программы являются:**

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

Программа «Адаптивная физкультура» включает методические рекомендации по ЛФК и разделы образовательной программы «Общая физическая подготовка», для детей с нарушением интеллекта. К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

### **Модуль «Школьный урок»**

В рамках Модуля воспитательный потенциал урока реализуется через следующие составляющие:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся

; - привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений через создание специальных тематических проектов

, -установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни современников;

- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, перевод содержания с уровня знаний на уровень личностных смыслов, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб, комментарии к происходящим в мире событиям, проведение Уроков мужества;

- использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока);

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний (наличие двигательной активности на уроках), налаживанию

позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха);

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, успешное прохождение профессиональной практики);

- межпредметные связи повышают уровень обучения, отражая естественные взаимосвязи процессов и явлений действительности. При этом развивается системность мышления, умение обобщать, скоординированные усилия учителей-предметников и классных руководителей позволяют усилить воспитательный потенциал учебных предметов, показать практическую значимость знаний, развивают способности обучающихся.

Непрерывный поиск приемов и форм взаимодействия педагогов и обучающихся на учебном занятии позволяет приобретенным знаниям, отношениям и опыту перейти в социально значимые виды самостоятельной деятельности.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **Раздел 1. Основы теоретических знаний**

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Владение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов. К формам организации занятий по физической культуре в школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

#### **Раздел. 2. Профилактика заболеваний и травм рук**

При утрате нижних конечностей или недостатке из работы, восполняя утрату подвижности и силы ног, компенсаторно развивается плечевой пояс. В то же время постоянная опора на руки предрасполагает к заболеваниям и травмам. Они вызываются в большинстве случаев мышечным перенапряжением, несбалансированностью движений разных групп мышц и потерей их эластичности. Как известно, любое движение в суставе обязано работе двух противодействующих групп мышц, называемых мышцами-антагонистами. Например, разгибание локтевого сустава требует одновременного сокращения трицепса и растяжения бицепса, а сгибание руки в локте — наоборот. Мышечная несбалансированность как раз и возникает, когда мышцы-антагонисты развиты не в равной степени. Это ставит под угрозу целостность суставов и усиливает риск получить другие травмы, в том числе растяжение сухожилий.

### **Раздел 3. Дыхательные упражнения**

Болезни органов дыхания относят к наиболее частой патологии. При этих заболеваниях не только развиваются соответствующие изменения в дыхательных путях и легочной ткани, но и существенным образом изменяется функция дыхания, а также наблюдаются нарушения деятельности других органов и систем. Всем известно, что важным средством тренировки дыхательного аппарата являются дыхательные упражнения. На своих уроках адаптивной физической культуры, чтобы достичь высокой эффективности и экономичности дыхательного аппарата при выполнении упражнений, я использую метод управления дыханием. Нужно, чтобы каждая фаза дыхания (вдох или выдох) строго соответствовала определенной фазе движения. Задача сложная, но необходимая.

Под специальными навыками понимается:

- 1- умение управлять актами вдоха и выдоха по длительности и скорости их выполнения, т.е. произвольно удлинять или укорачивать, ускорять или замедлять вдох и выдох;
- 2- хорошее владение навыком прерывистого дыхания;
- 3- умение задерживать дыхание на определенное время;
- 4- умение воспроизводить заданную величину жизненной емкости легких, т. е. произвольно управлять объемом вдоха и выдоха;
- 5- владение навыками различных типов дыхания - грудным, брюшным или диафрагмальным и смешанным.

### **Раздел 4. Упражнения на координацию**

Упражнения на координацию позволяют постепенно и всесторонне подойти к вопросу освоения пространства и умения координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений. Кроме общеоздоровительного эффекта, стимуляции деятельности нервной системы, сохранения гибкости суставов и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

### **Раздел 5. Упражнения на мышцы брюшного пресса**

Сильные и хорошо развитые мышцы живота имеют не только эстетическое значение. Слабые и дряблые мускулы не выдерживают давления внутренних органов, особенно при натуживании, что приводит к нарушению осанки. На животе легко откладывается жир, усугубляя все негативные последствия, вызванные слабостью брюшной стенки. Тренированные же мышцы обеспечивают фиксацию внутренних органов, правильную осанку, красивый внешний вид, а также способствуют эффективному выполнению профессиональной деятельности, связанной с физическими нагрузками.

### **Раздел 6. Упражнения на гибкость**

«Запас гибкости» (а точнее сказать, «резервная растяжимость»), позволяет в пределах соблюдаемой амплитуды движения свести к минимуму сопротивление растягиваемых мышц, благодаря чему движения выполняются без излишнего напряжения, более экономично.

**Кроме того, резервная растяжимость служит гарантией против травм.**

Физиологическое значение упражнений на растягивание заключается в том, что при достижении и удержании определенной «растянутой» позы в мышцах



активизируются процессы кровообращения и обмена веществ. Упражнения на подвижность в суставах позволяют сделать мышцы более эластичными и упругими (повысить «неметаболическую» силу), увеличивают мобильность суставов.

Это способствует повышению координации движений, увеличивает работоспособность мышц, улучшает переносимость нагрузок и обеспечивает, как уже говорилось выше, профилактику травматизма.

Поскольку при растягивающих упражнениях улучшается кровообращение мышц, данный вид упражнений является эффективным средством, ускоряющим процессы восстановления после объемных и скоростно-силовых нагрузок, за счет удаления из организма продуктов метаболического обмена (шлаков).

### **Раздел 7. Элементы спортивных игр**

Необходимо включать в разработку программы адаптивной физической культуры элементы спортивных игр.

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

#### **Содержание тем учебного курса.**

| № раздела | Тема раздела                                | Количество часов |
|-----------|---------------------------------------------|------------------|
| 1.        | <b>Основы теоретических знаний</b>          | 4                |
| 2.        | <b>Профилактика заболеваний и травм рук</b> | 15               |
| 3.        | <b>Дыхательные упражнения</b>               | 10               |
| 4.        | <b>Координация</b>                          | 8                |
| 5.        | <b>Мышцы брюшного пресса</b>                | 2                |
| 6.        | <b>Гибкость</b>                             | 8                |
| 7.        | <b>Элементы спортивных игр</b>              | 19               |

**Учебно – тематический план.**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Название<br/>раздела</b>                    | <b>Название темы</b>                                                         | <b>Кол –во<br/>часов</b> | <b>Дата<br/>урока</b> | <b>Примеч<br/>ание</b> |
|------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------------|------------------------|
|                  |                                                | <b>1 четверть</b>                                                            |                          |                       |                        |
| <b>1.</b>        | Основы<br>теоретическ<br>их знаний             | Вводный инструктаж.                                                          | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>2.</b>        |                                                | Техника Безопасности.                                                        | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>3.</b>        |                                                | Здоровый образ жизни.                                                        | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>4.</b>        |                                                | Урок – путешествие<br>«Возникновение первых<br>соревнований». Подвижная игра | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>5.</b>        | Профилакти<br>ка<br>заболеваний<br>и травм рук | Упражнения на расслабление<br>мускулатуры плечевого пояса.                   | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>6.</b>        |                                                | Упражнения на расслабление<br>мускулатуры плечевого пояса.                   | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>7.</b>        |                                                | Упражнения на тонизацию<br>плечевого пояса                                   | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>8.</b>        |                                                | Упражнения на тонизацию<br>плечевого пояса                                   | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>9.</b>        |                                                | Упражнения на активную работу<br>плечевым поясом                             | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>10.</b>       |                                                | Упражнения на активную работу<br>плечевым поясом                             | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>11.</b>       |                                                | Упражнения на тонизацию и<br>активную работу плечевым<br>поясом              | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>12.</b>       |                                                | Упражнения на тонизацию и<br>активную работу плечевым<br>поясом              | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>13.</b>       |                                                | Упражнения на согласованность<br>работы рук и ног                            | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>14.</b>       |                                                | Упражнения на согласованность<br>работы рук и ног                            | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>15.</b>       |                                                | Упражнения на согласованность<br>работы рук и ног                            | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>16.</b>       |                                                | Упражнения на согласованность<br>работы рук и ног                            | <b>1</b>                 |                       |                        |
|                  |                                                | <b>2 четверть</b>                                                            |                          |                       |                        |
| <b>17.</b>       |                                                | Упражнения на мышцы плечевого<br>пояса                                       | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>18.</b>       |                                                | Силовые упражнения на мышцы<br>плечевого пояса                               | <b>1</b>                 |                       |                        |
| <b>19.</b>       |                                                | Силовые упражнения на мышцы                                                  | <b>1</b>                 |                       |                        |

|     |                               |                                                                   |   |  |  |
|-----|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|     |                               | плечевого пояса                                                   |   |  |  |
| 20. | Дыхательны<br>е<br>упражнения | Значение дыхательной системы и<br>правильного дыхания             | 1 |  |  |
| 21. |                               | Значение дыхательной системы и<br>правильного дыхания             | 1 |  |  |
| 22. |                               | Дыхательная гимнастика                                            | 1 |  |  |
| 23. |                               | Дыхательная гимнастика                                            | 1 |  |  |
| 24. |                               | Дыхательные упражнения                                            | 1 |  |  |
| 25. |                               | Дыхательные упражнения                                            | 1 |  |  |
| 26. |                               | Дыхательные упражнения                                            | 1 |  |  |
| 27. |                               | Дыхательные упражнения и<br>релаксация                            | 1 |  |  |
| 28. |                               | Дыхательные упражнения и<br>релаксация                            | 1 |  |  |
| 29. |                               | Дыхательные упражнения и<br>релаксация                            | 1 |  |  |
| 30. | Координаци<br>я               | Упражнения на координацию                                         | 1 |  |  |
| 31. |                               | Упражнения на координацию                                         | 1 |  |  |
|     |                               | <b>3 четверть</b>                                                 |   |  |  |
| 32. |                               | Упражнения на координацию                                         | 1 |  |  |
| 33. |                               | Упражнения на равновесие и<br>меткость                            | 1 |  |  |
| 34. |                               | Упражнения на меткость                                            | 1 |  |  |
| 35. |                               | Упражнения на меткость                                            | 1 |  |  |
| 36. |                               | Упражнения на меткость                                            | 1 |  |  |
| 37. |                               | Упражнения на координацию                                         | 1 |  |  |
| 38. | Мышцы<br>брюшного<br>пресса   | Упражнения на мышцы брюшного<br>пресса                            | 1 |  |  |
| 39. |                               | Упражнения на мышцы брюшного<br>пресса                            | 1 |  |  |
| 40. | Гибкость                      | Упражнения на гибкость                                            | 1 |  |  |
| 41. |                               | Упражнения на гибкость                                            | 1 |  |  |
| 42. |                               | Упражнения на гибкость                                            | 1 |  |  |
| 43. |                               | Упражнения на гибкость                                            | 1 |  |  |
| 44. |                               | Выполнение различных<br>упражнений на растяжение мышц<br>и связок | 1 |  |  |
| 45. |                               | Выполнение различных<br>упражнений на растяжение мышц<br>и связок | 1 |  |  |
| 46. |                               | Выполнение различных<br>упражнений на растяжение мышц<br>и связок | 1 |  |  |

|     |                         |                                                             |   |  |  |
|-----|-------------------------|-------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 47. |                         | Выполнение различных упражнений на растяжение мышц и связок | 1 |  |  |
| 48. | Элементы спортивных игр | Выполнение подачи и передачи мяча.                          | 1 |  |  |
| 49. |                         | Отбивание мяча руками, коленями, стопами                    | 1 |  |  |
|     |                         | <b>4 четверть</b>                                           |   |  |  |
| 50. |                         | Выполнение подачи и передачи мяча.                          | 1 |  |  |
| 51. |                         | Выполнение подачи и передачи мяча.                          | 1 |  |  |
| 52. |                         | Отбивание мяча руками, коленями, стопами                    | 1 |  |  |
| 53. |                         | Отбивание мяча руками, коленями, стопами                    | 1 |  |  |
| 54. |                         | Игровые упражнения «Брось – поймай»                         | 1 |  |  |
| 55. |                         | Игровые упражнения «Выстрел в небо»                         | 1 |  |  |
| 56. |                         | Игровые упражнения с малыми мячами.                         | 1 |  |  |
| 57. |                         | игровые упражнения большими мячами.                         | 1 |  |  |
| 58. |                         | Подвижные игры с мячом                                      | 1 |  |  |
| 59. |                         | Подвижные игры с мячом                                      | 1 |  |  |
| 60. |                         | Подвижные игры                                              | 1 |  |  |
| 61. |                         | Подвижные игры                                              | 1 |  |  |
| 62. |                         | Подвижные игры и эстафеты.                                  | 1 |  |  |
| 63. |                         | Подвижные игры и эстафеты.                                  | 1 |  |  |
| 64. |                         | Повторение                                                  | 1 |  |  |
| 65. |                         | Повторение                                                  | 1 |  |  |
| 66. |                         | Итоговое занятие. Повторение                                | 1 |  |  |

#### Система оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программы.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в услов-ных единицах:

- ☐ 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- ☐ 1 балл - минимальная динамика;
- ☐ 2 балла - удовлетворительная динамика;
- ☐ 3 балла - значительная динамика.

Оценка предметных результатов во время обучения в первом классе не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачет) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

### **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

Обеспечение учебного предмета «Физическая культура» включает:

#### **Печатные пособия:**

таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений, последовательностью выполнения упражнений;

#### **Список использованных источников:**

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Загуменнов, Ю.Л. «Инклюзивное образование: создание равных возможностей для всех учащихся» - Минская школа сегодня. - 2008. - № 6.
4. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Учебное пособие. Издательство «ACADEMA», М., 2001.
5. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
6. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры: Учеб. Для институтов физической культуры. — М.: Физкультура и спорт, 1991.
8. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991. 22. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.
9. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
10. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
11. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
12. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.

#### **Дидактический раздаточный материал:**

карточки по физкультурной грамоте; учебно-практическое оборудование: спортивный инвентарь и оборудование.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

разно уровневый игровой ковер, горка для ходьбы, набор для спортивных игр, набор мячей для спортивных игр, двигательльно-развивающий комплекс, спортивное полотно для

игр и эстафет, шведская стенка, шведская скамья, мячи массажные, модульный массажный коврик, массажная дорожка, лыжные комплекты, спортивные маты, кольцоброс крестовой, бадминтон, кольцоброс с корзанами и мячами, мини-твистер, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки.