

Физическая культура (102 ч, 3 ч в неделю)

Пояснительная записка

Статус документа. Адаптивная основная образовательная рабочая программа по предмету «Физическая культура» для детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью составлена в соответствии с примерными программами: Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5-9 классов (под ред. И.М.Бгажноковой) на основании приказа Минобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».

Структура документа. Рабочая программа включает разделы: пояснительную записку, планируемые личностные результаты, планируемые предметные результаты, планируемые базовые учебные действия, краткий учебный курс, календарно-тематическое планирование учебного курса, формы текущего контроля и промежуточной аттестации, контрольно-измерительные материалы, систему оценки предметных результатов, сформированности базовых учебных действий, учебно-методический комплекс.

Общая характеристика предмета. Предмет «Физическая культура» входит в федеральный компонент образовательной области. Учащиеся овладевают предметом 3 часа в неделю 102 часа в год.

Программа направлена на решение образовательных, воспитательных, коррекционно-компенсаторных и лечебно-оздоровительных задач.

Цель: укрепление здоровья и закаливание, формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков.

Характеристика учащихся

№№	Фамилия, имя	Дата рождения	Нарушения О.Д.А.	Другие нарушения
1.				
2.			-	-
3.			-	-
4.			-	-
5.			-	-
6.			-	-
7.			-	-
8.			-	-
9.			-	-
10.			-	-
11.				

Задачи предмета:

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

Адаптированная рабочая программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень освоение предметными результатами не является обязательным.

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки безопасной, здоровой образ жизни, наличия мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Достаточный уровень;

- выполнять строевые команды, повороты;
- бегать в медленном и быстром темпе;
- выполнять прыжки в длину и в высоту;
- выполнять правильный захват мяча;
- выполнять лазание и подлезание;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке;
- бегать с преодолением препятствия;
- переносить и передавать груз;
- выбирать и надевать мини лыжи;
- координировать свои движения рук и ног;
- преодолевать спуск;
- уметь правильно падать.

Минимальный уровень:

- выполнять повороты по ориентировке;
- бегать в медленном темпе по кругу;
- отталкиваться одной ногой;
- выполнять правильный захват мяча;
- выполнять лазанье по гимнастической скамейке;
- выполнять перелезание и подлезание;
- выполнять вис на перекладине;

- бегать в медленном темпе;
- правильно захватывать малый и большой мяч;

Базовые учебные действия

Группы БУД	Перечень учебных действий
Личностные учебные действия	Испытывать чувство гордости за свою страну; гордиться школьными, спортивными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;
Коммуникативные учебные действия	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, спортивных, бытовых и др.), слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его.
Регулятивные учебные действия	Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления; осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность.
Познавательные учебные действия	Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию; использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями; использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Краткий учебный курс

№ п/п	Раздел	Количество часов	Содержание краткого учебного курса
1.	Гимнастика	32	Построение в одну шеренгу; построение в одну колонну; повороты налево, направо, кругом; пере-строение из колонны по одному в колонну по два; ходьба по ориентирам под ногами; перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте; упражнения с гимнастическими палками; упражнения с маленькими мячами; упражнения с большими мячами; упражнения для формирования правильной осанки; лазанье по канату; вис и подтягивание на перекладине; перелезание через препятствия; подлезание под препятствия; опорные прыжки через гимнастическую скамейку «козел»; ходьба и бег по гимнастической скамейке; передвижение в вися по гимнастической стенке; кувырок вперед, назад
2.	Легкая атлетика	38	Сочетание разновидностей ходьбы; бег в медленном темпе; специальные беговые упражнения; бег с преодолением препятствий; бег на скорость с высокого старта; прыжки в длину с места; прыжки в длину с прямого разбега; прыжки в высоту способом перешагивания; метание малого мяча на дальность; переноска груза, передача предметов; метание малого мяча в цель; броски и ловля большого мяча двумя руками в парах; подтягивание на канате
3.	Лыжная подготовка	12	Передвижение на мини лыжах ступающим и скользящим шагом; подъем на склон «лесенкой»; спуск со склона в основной стойке; свободное передвижение на мини лыжах
4.	Подвижные игры	20	Подвижные и спортивные игры, направленные как на развитие физических качеств детей, также на развитие внимания, памяти, инициативы, восприятия, пространственных и временных ориентиров, последовательности движений.
5.	Общеразвивающие упражнения	На каждом уроке	Упражнения с предметами и без предметов: для мышц шеи, для укрепления мышц спины и живота, для развития мышц рук и плечевого пояса, для кистей рук и пальцев, для мышц ног, упражнения на дыхание, для укрепления голеностопных суставов, для укрепления туловища, для формирования правильной осанки.

Календарно-тематическое планирование

№ п.п	Раздел, тема	Кол-во часов	Дата	Формы организации учебных занятий	Виды учебной деятельности	Предметные результаты		БУД	Средства обучения
						Достаточный	Минимальный		
I четверть (24 часа)									
1	<u>Гимнастика</u> Построение в одну шеренгу и колонну.	1		Комбинированный урок	Построиться	Выполнить построение в одну шеренгу и колонну.	Построиться в одну шеренгу и колонну по ориентирам.	Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач. Гордиться школьными, спортивными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей. Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений. Использовать логические действия в практической деятельности.	Сигнальные конусы Свисток.
2	Перестроение из одной колонны в две.	1		Комбинированный урок	Перестроиться	Перестроиться из одной колонны в две.	Перестроиться в две колонны по ориентирам.		Сигнальные конусы Свисток.
3	Расчет на первый - второй.	1		Комбинированный урок	Рассчитаться	Выполнить расчет на первый второй.	Рассчитаться на первый-второй.		Свисток.
4	Перестроение из одной шеренги в две.	1		Комбинированный урок	Перестроиться	Перестроиться в две шеренги.	Перестроиться в две шеренги по ориентирам. Размыкаться в стороны от середины.		Сигнальные конусы Свисток. Мячи.
5	Размыкание от середины в стороны.	1		Комбинированный урок	Размыкаться	Размыкаться в стороны.			Сигнальные конусы Свисток.
6	Упражнения для укрепления мышц и туловища.	1		Комбинированный урок	Делать гимнастику	Выполнить гимнастические упражнения	Выполнит гимнастические упражнения.		Свисток. Гантели. Перекладина.
7	<u>Легкая атлетика</u> Ходьба в различном темпе.	1		Комбинированный урок	Ходить в различном темпе.	Ходить в различном темпе.	Ходить в различном темпе и различном положением и движением рук.	Гордиться школьными успехами и достижениями.	Сигнальные конусы Свисток. Мячи.
8	Ходьба в различных положением и	1		Комбинированный	Ходить движением рук.	Ходить различным положением		Слушать собеседника и поддерживать диа-	Сигнальные конусы

	движением рук.			урок						
9	Бег в медленном темпе.	1		Комбинированный урок	Бегать.	и движением рук. Бегать в медленном темпе на 400 м.	Бегать в медленном темпе на 200 м.	лог.	Слушать собеседника и поддерживать диалог	Свисток. Мячи.
10	Специальные беговые упражнения.	2	Комбинированный урок	Бегать «захлестыванием».						Выполнить специальные беговые упражнения.
11	Бег на скорость с низкого старта. На 30 м.	2		Комбинированный урок. Тестирование	Бегать быстро.	Пробежать в быстром темпе на 30 м.	Пробежать в быстром темпе на 20 м.	Корректировать свою деятельность, адекватно реагировать на внешний контроль.	Секундомер. Сигнальные конусы.	
12	Челночный бег. 3 x 10 м.	2		Комбинированный урок	Бегать «челноком».	Бегать «челноком» 3x10 м.	Бегать «челноком» 3x10 м.		Секундомер. Сигнальные конусы.	
13	Прыжки в длину с места.	2		Комбинированный урок. Тестирование	Прыгать в длину.	Прыгнуть в длину с места.	Прыгнуть в длину с места.		Рулетка измерительная.	
14	Прыжки в высоту с прямого разбега.	2		Комбинированный урок	Прыгать в высоту.	Выполнить прыжок в высоту с разбега.	Выполнить перешагивание через шнур.	Использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания.	Шнур.	
15	Метание малого мяча на дальность.	2		Комбинированный урок. Тестирование	Метать теннисный мяч.	Выполнить метание теннисного мяча на дальность.	Выполнить метание теннисного мяча на дальность.		Теннисные мячи.	
16	Подвижные игры. «Не дай мяч водящему». «Метко в цель».	2		Комбинированный урок.	Играть в подвижные игры.	Участвовать в коллективных командных играх.	Участвовать в командных играх.	Гордится школьными успехами и спортивными достижениями.	Мячи разной величины. Свисток.	

II четверть (24 часа)

1.	<u>Гимнастика</u> Построение в шеренгу по команде.	1		Комбинированный урок.	Построиться.	Построиться в шеренгу по команде.	Построиться в шеренгу по ориентирам.	Гордится школьными успехами и достижениями как собствен-	Сигнальные конусы
----	---	---	--	-----------------------	--------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--	-------------------

2.	Повороты кругом переступанием.	1		Комбинированный урок.	Повернуться.	Повернуться кругом по команде.	Повернуться кругом переступанием.	ными , так и своих товарищей.	Сигнальные конусы
3.	Размыкание вправо, влево от середины.	1		Комбинированный урок.	Размыкаться.	Разомкнуться от середины.	Разомкнуться от середины по ориентирам.	Вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых). Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных задач. Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию.	Сигнальные конусы Свисток.
4.	Упражнение с гимнастическими палками.	1		Комбинированный урок.	Упражняться палками.	Выполнить упражнение с палками.	Выполнить упражнение с палками.		Гимнастические палки.
5.	Упражнение с малыми мячами.	1		Комбинированный урок.	Упражняться мячами.	Выполнить упражнение малыми мячами.	Передавать мяч из руки в руки.		Теннисные мячи.
6.	Упражнение с большими мячами.	1		Комбинированный урок.	Упражняться малыми мячами.	Выполнить упражнение большими мячами.	Подбрасывать и ловить большой мяч.		Большие мячи. Свисток.
7.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		Комбинированный урок.	Ходить с грузом на голове.	Ходить с грузом на голов сохраняя равновесие.	Ходить с грузом на голове.		Мешочки с грузом.
8.	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз.	1		Комбинированный урок.	Лазать.	Лазать вверх и вниз по гимнастической стенке.	Лазать по гимнастической стенке.		Гимнастическая стенка.
9.	Лазанье и вис по канату.	2		Комбинированный урок.	Лазать по канату.	Выполнить лазанье и вис на канате.	Выполнить вис на канате.		Канат.
10.	Перелезание через препятствия.	2		Комбинированный урок.	Перелезать.	Перелезать через препятствия.	Перелезать через скамью.		Барьер.
11.	Подлезание под препятствия.	2		Комбинированный урок.	Подлезать.	Подлезать под препятствия.	Подлезать под барьер.		Барьер Маты.
12.	Вис и подтягивания на перекладине.	2		Комбинированный урок.	Подтягиваться. (Висеть).	Выполнить вис и подтягивания на перекладине.	Выполнить вис на перекладине.		Перекладина

13	Опорные прыжки на гимнастической скамейке.	2		Комбинированный урок.	Прыгать опираясь.	Выполнить опорные прыжки через скамью.	Перешагивать через скамью опираясь на руки.	стве.	Гимнастическая скамья.
14.	<u>Подвижные игры</u> «Мяч капитану» «Вызов номеров»	2		Комбинированный урок.	Играть в подвижные игры.	Играть в командные игры.	Играть в подвижные игры.	Вступать в контакт и работать в коллективе.	Мячи разной величины. Свисток.
15	Пионербол. Расстановка игроков.	2		Комбинированный урок.	Играть в пионербол. Выполнить расстановку. Перемещаться по площадке. Подавать мяч и ловить мяч с подачи.	Выполнить расстановку на площадке.	Передача мяча в парах через сетку.	Положительное отношение к окружающей действительности.	Мячи. Свисток.
16	Перемещение игроков.	2		Комбинированный урок.		Перемещаться соблюдая правил игры.	Перемещаться по площадке по ориентирам.	Слушать и понимать инструкции. Ориентироваться в пространстве спортзала.	Мячи. Свисток.
17	Подача мяча. Ловля мяча Учебная игра.	2		Комбинированный урок.		Выполнять подачу и ловить мяч с подачи.	Ловить мяч двумя руками через сетку.	Использовать логические действия.	Мячи. Свисток.

III четверть (30 часов)

1.	<u>Гимнастика</u> Построение в шеренгу с изменением места.	1		Комбинированный урок.	Построиться с изменением места. Построиться. Разомкнуться от середины. Упражняться с палками. Упражняться мячами. Упражняться с помощью гимнастиче-	Построиться в шеренгу с изменением места.	Построиться в шеренгу с изменением места по ориентирам.	Активно включаться в общепользую социальную деятельность. Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его.	Сигнальные конусы Свисток.
2.	Построение в колонну.	1		Комбинированный урок.		Построиться в колонну.	Построиться в колонну по ориентирам.		Сигнальные конусы Свисток.
3.	Размыкание от середины.	1		Комбинированный урок.		Разомкнуться от середины в стороны.	Разомкнуться от середины влево.		Сигнальные конусы Свисток.
4.	Упражнения с гимнастическими палками.	1		Комбинированный урок.		Выполнить упражнение с палками.	Выполнить упражнение с палками.	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Палки.
5.	Упражнения с малыми мячами	1		Комбинированный урок.		Выполнить упражнение мячами.	Выполнить упражнение малыми мячами.		Теннисные мячи.
6.	Упражнения на гимнастической	1		Комбинированный		Маховые упражнения ногами у	Маховые упражнения ногами у	Использовать в жизни и деятельности неко-	Гимнастическая стенка.

	стенке.			урок.	ской стенки.	стенки.	стенки.	торые межпредметные знания.	
7.	Вис и подтягивания на перекладине.	1		Комбинированный урок.	Подтянуться на перекладине.	Подтянуться на перекладине.	Выполнить вис на перекладине.	Положительное отношение к окружающей действительности	Перекладина.
8.	Передача и перенос большого мяча.	1		Комбинированный урок.	Передавать и переносить.	Передавать и переносить (мячи, маты).	Передавать и переносить (мячи, маты).	Слушать и понимать инструкции.	Большие мячи.
9.	<u>Легкая атлетика</u> Бег в медленном и равномерном темпе.	1		Комбинированный урок.	Бегать медленно.	Выполнить бег в медленном темпе.	Бегать в равномерном темпе по кругу.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий.	Сигнальные конусы Свисток.
10.	Специальные беговые упражнения.	1		Комбинированный урок.	Бегать выполняя беговые упражнения. Ходить и бегать по скамейке.	Бегать боком перекрестным шагом. Бегать по гимнастической скамье.	Бегать «захлестиванием».	Вступать в контакт и работать в коллективе.	Сигнальные конусы Свисток.
11.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке.	1		Комбинированный урок.	Ходить по наклонной скамейке.	Бегать по гимнастической скамье. Ходит по наклонной скамье.	Ходить по гимнастической скамье.	Входить и выходить в спортзал со звонком.	Гимнастическая скамья.
12.	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1		Комбинированный урок.			Ходит по наклонной скамье.		Гимнастическая скамья.
13.	Прыжки в глубину.	1		Комбинированный урок.	Прыгать в глубину.	Прыгать с высоты.		Использовать логические действия на доступном вербальном материале.	Стул. Маты.
14.	Прыжки в высоту с разбега.	1		Комбинированный урок.	Прыгать в высоту.	Прыгать в высоту с разбега.	Прыгать в глубину со скамьи. Перешагивать через шнур.		Шнур.
15.	<u>Лыжная подготовка</u> Правила техники безопасности. Выбор мини лыж.	1		Комбинированный урок.	Ознакомить правилами безопасности. Выбор мини лыж.	Выбирать мини лыжи.	Выбирать ледянки.	Положительное отношение к окружающей действительности. Слушать и понимать	Мини лыжи. Ледянки.

16.	Передвижение на мини-лыжах скользящим шагом.	4		Комбинированный урок.	Передвигаться на мини лыжах.	Передвигаться на мини лыжах скользящим шагом.	Передвигаться на мини лыжах ступающим шагом.	инструкции. Ориентироваться в пространстве спортзала.	Мини лыжи. Ледянки.
17.	Подъем на склон на мини-лыжах.	4		Комбинированный урок.	Подниматься на склон.	Подниматься на склон на мини лыжах.	Подниматься на склон.	Использовать логические действия (сравнение).	Мини лыжи. Ледянки.
18.	Спуск со склона на мини-лыжах и на ледянках.	3		Комбинированный урок.	Спускаться со склона.	Спускаться со склона на мини лыжах.	Спускаться со склона на ледянках		Мини лыжи. Ледянки.
19.	<u>Подвижные игры</u> «Гонка мячей» «Мяч соседу»	2		Комбинированный урок.	Играть в подвижные игры.	Участвовать в подвижных играх	Участвовать в подвижных играх.	Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей.	Мячи разной величины. Свисток.
20.	<u>Пионербол.</u> Подача мяча. Ловля мяча с подачи.	2		Комбинированный урок.	Играть в пионербол.	Подавать мяч. Ловить мяч с подачи.	Бросать и ловить мяч через сетку		Мячи волейбольные. Свисток.

IV четверть (24 часа)

1	<u>Гимнастика</u> Построение в одну шеренгу и колонну.	1		Комбинированный урок	Построиться	Выполнить построение в одну шеренгу и колонну.	Построиться в одну шеренгу и колонну по ориентирам.	Осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических учебных задач.	Сигнальные конусы. Свисток. Мячи.
2	Перестроение из одной колонны в две.	1		Комбинированный урок	Перестроиться	Перестроиться из одной колонны в две.	Перестроиться в две колонны по ориентирам.	Гордиться школьными, спортивными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей	Сигнальные конусы.
3	Расчет на первый - второй.	1		Комбинированный урок	Рассчитаться	Выполнить расчет на первый второй.	Рассчитаться на первый-второй.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений.	Сигнальные конусы. Свисток.
4	Перестроение из одной шеренги в две.	1		Комбинированный урок	Перестроиться	Перестроиться в две шеренги.	Перестроиться в две шеренги по ориентирам.		Сигнальные конусы. Свисток.
5	Размыкание от	1		Комбинированный	Размыкаться	Размыкаться в			Сигнальные

	середины в стороны.			ный урок		стороны.	Размыкаться в стороны от середины.	Использовать логические действия в практической деятельности.	конусы. Свисток. Мячи.
6	Упражнения для укрепления мышц и туловища.	1		Комбинированный урок	Делать гимнастику	Размыкаться в стороны.	Размыкаться в стороны от середины.	Использовать логические действия в практической деятельности.	Гимнастические палки.
7	<u>Легкая атлетика</u> Ходьба в различном темпе.	1		Комбинированный урок	Ходить в различном темпе.	Ходить в различном темпе.	Ходить в различном положении и движением рук.	Гордиться школьными успехами и достижениями.	Сигнальные конусы. Свисток.
8	Ходьба в различных положениях и движением рук.	1		Комбинированный урок	Ходить движением рук. Бегать.	Ходить в различном положении и движением рук.	Бегать в медленном темпе на 200 м.	Слушать собеседника и поддерживать диалог.	Сигнальные конусы.
9	Бег в медленном темпе.	1		Комбинированный урок		Бегать в медленном темпе на 400 м.	Бегать в медленном темпе на 200 м.	Активно включаться в общепользую социальную деятельность.	Сигнальные конусы. Свисток.
10	Специальные беговые упражнения.	2		Комбинированный урок	Бегать «захлестыванием».	Выполнить специальные беговые упражнения.	Бегать высоко подниманием колени.	Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его.	Сигнальные конусы. Барьер.
11	Бег на скорость с низкого старта. На 30 м.	2		Комбинированный урок. Тестирование	Бегать быстро.	Пробежать в быстром темпе на 30 м.	Пробежать в быстром темпе на 20 м.		Секундомер. Сигнальные конусы.
12	Челночный бег. 3 x 10 м.	2		Комбинированный урок	Бегать «челноком».	Бегать «челноком» 3x10 м.	Бегать «челноком» 3x10 м.	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Сигнальные конусы. Секундомкр.
13	Прыжки в длину с места.	2		Комбинированный урок. Тестирование	Прыгать в длину.	Прыгнуть в длину с места.	Прыгнуть в длину с места.		Рулетка.

14	Прыжки в высоту с прямого разбега.	2		Комбинированный урок	Прыгать в высоту.	Выполнить прыжок в высоту с разбега.	Выполнить перешагивание через шнур.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений.	Шнур.
15	Метание малого мяча на дальность.	2		Комбинированный урок. Тестирование	Метать мяч.	Выполнить метание теннисного мяча на дальность.	Выполнить метание теннисного мяча на дальность.	Использовать логические действия в практической деятельности.	Теннисные мячи.
16	Подвижные игры. «Не дай мяч водящему». «Метко в цель».	2		Комбинированный урок.	Участвовать в подвижных играх.	Участвовать в коллективных командных играх.	Участвовать в командных играх.	Гордиться школьными успехами и достижениями как ответственными, так и своих товарищей.	Большие мячи. Свисток.

Формы текущего контроля

Мониторинг двигательной активности

№	Виды деятельности на уроке											
1	Подтягивание в висе.											
2	Отжимание от пола..											
3	Бег в медленном темпе.											
4	Бег на скорость на 30 м.											
5	Прыжки в длину с места.											
6	Метание малого мяча на дальность.											
7	Броски большого мяча из за головы сидя и стоя.											

Условные обозначения качества выполнения заданий.

ПИ – По словесной инструкции.

ПП – По показу учителя.

ЧП – Частичная помощь учителя.

ЗП – Значительная помощь учителя.

НВ – Не выполняет.

ВС – Выполняет самостоятельно.

Контрольные измерительные материалы

1. Выполнить построение в одну колонну и в одну шеренгу.
2. Выполнить ходьбу в колонне по одному.
3. Выполнить бег в медленном темпе по кругу.
4. Выполнить бег в быстром темпе на 20 м (без учета времени).
5. Выполнить прыжок в длину с места толчком двух ног.
6. Выполнить прыжок в высоту с прямого разбега.
7. Выполнить метание малого мяча на дальность.
8. Выполнить бросок большого мяча из-за головы двумя руками.
9. Выполнить вис на перекладине.
10. Выполнить лазанье вверх и вниз на гимнастической стенке.

Оценка сформированности БУД

_____ класс _____ уч.год

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

н/а-неактуально

№ п/п	Имя, фамилия ученика	Личностные базовые учебные действия																	
		испытывать чувство гордости за свою страну			гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей			адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.			уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности			активно включаться в общепользную социальную деятель- ность			бережно относиться к культурно- историческо- му наследию родного края и страны		
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года
1.																			
2.																			
3.																			
4.																			
5.																			
6.																			
7.																			
8.																			
9.																			
10.																			
11.																			
12.																			

Оценка сформированности БУД

__ класс __ уч.год

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

п/а-неактуально

№ п/ п	Имя, фамилия ученика	Регулятивные базовые учебные действия														
		принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления			осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач			осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности			обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе деятельности			адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность		
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																

Оценка сформированности БУД

-- класс ____ уч.год

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

н/а-неактуально

№ п/п	Имя, фамилия ученика	Познавательные базовые учебные действия								
		дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию			использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, на основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями			использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие несложные, доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами		
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										

Оценка сформированности БУД

__ класс ____ уч.год

0 баллов - действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл - смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требуется оказание помощи;

2 балла - преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла - способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла - способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

н/а-неактуально

№ п/п	Имя, фамилия ученика	Коммуникативные базовые учебные действия								
		вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.)			слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач			использовать доступные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач		
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года
1.										
2.										
3.										
4.										
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										

Учебно–методический комплекс

1. Программа подготовительного и 1-4 классов коррекционных образовательных учреждений VIII вида» / Под ред. Воронковой В.В.- М.: «Просвещение», 2008
2. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательных школ. М.: Просвещение, 1987
3. Мозговой В.М. Характеристика двигательных нарушений у умственно отсталых учащихся //Дефектология, 1993. - № 3
4. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида.- М. Просвещение, 2009
5. Обучение учащихся I- IV классов вспомогательной школы: (Изобразительное искусство, физическая культура, ручной труд, пение и музыка). Пособие для учителей. Под редакцией В.Г. Петровой. М.: Просвещение, 1983.