

## 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 \_\_\_ класса

№№	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 освоения 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 перелезания и подлезание;
- выполнять вис на перекладине;
- бегать в медленном темпе;
- правильно захватывать малый и большой мяч;

**Базовые учебные действия**

<b>Группы БУД</b>	<b>Перечень учебных действий</b>
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; перестроение 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 малыми 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 висящем положении 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		
<b>I четверть (24 часа)</b>									
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.	Выполнит гимнастические упражнения.		Сигнальные конусы Свисток.
6	Упражнения для укрепления мышц и туловища.	1		Комбинированный урок	Делать гимнастику	Выполнить гимнастические упражнения			Свисток. Гантели. Перекладина.
7	<u>Легкая атлетика</u> Ходьба в различном	1		Комбинированный урок	Ходить в различном темпе.	Ходить в различном темпе.	Ходить в различном темпе и различном положением и		Гордиться школьными успехами и достижениями.

	темпе.								
8	Ходьба в различных положениях и движением рук.	1		Комбинированный урок	Ходить движением рук.	Ходить различным положением и движением рук. Бегать в медленном темпе на 400 м.	Бегать в медленном темпе на 200 м.	Слушать собеседника и поддерживать диалог.	Сигнальные конусы Свисток. Мячи.
9	Бег в медленном темпе.	1		Комбинированный урок	Бегать.	Выполнить специальные беговые упражнения.	Бегать высоко подниманием колени.	Корректировать свою деятельность, адекватно реагировать на внешний контроль.	Сигнальные конусы Свисток. Мячи.
10	Специальные беговые упражнения.	2		Комбинированный урок	Бегать «захлестыванием».	Пробежать в быстром темпе на 30 м.	Пробежать в быстром темпе на 20 м.		Сигнальные конусы Свисток.
11	Бег на скорость с низкого старта. На 30 м.	2		Комбинированный урок. Тестирование	Бегать быстро.	Бегать «челноком» 3x10 м.	Бегать «челноком» 3x10 м.	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Секундомер Сигнальные конусы.
12	Челночный бег. 3 x 10 м.	2		Комбинированный урок	Бегать «челноком».	Прыгнуть в длину с места.	Прыгнуть в длину с места.		Секундомер Сигнальные конусы.
13	Прыжки в длину с места.	2		Комбинированный урок. Тестирование	Прыгать в длину.	Выполнить прыжок в высоту с разбега.	Выполнить перешагивание через шнур.		Рулетка измерительная.
14	Прыжки в высоту с прямого разбега.	2		Комбинированный урок	Прыгать в высоту.	Выполнить метание теннисного мяча на дальность.	Выполнить метание теннисного мяча на дальность.	Использовать в жизни и деятельности межпредметные знания.	Шнур.
15	Метание	2		Комбинированный	Метать теннисный				Теннисные

	малого мяча на дальность.			ный урок. Тестирование	мяч.				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.  Повернуться.	Построиться в шеренгу по команде. Повернуться кругом по команде.	Построиться в шеренгу по ориентирам. Повернуться кругом переступанием.	Гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей.	Сигнальные конусы
2.	Повороты кругом переступанием.	1		Комбинированный урок.					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).	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.	Принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных задач.	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	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.	голове.  Лазать.	Лазать вверх и вниз по гимнастической стенке. Выполнить лазанье и вис на канате.	Лазать по гимнастической стенке.  Выполнить вис на канате.	Дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию. (час-день, вверх-вниз, дальше-высоко)  Понимание личной ответственности за свои поступки и на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе.	Гимнастическая стенка.
9.	Лазанье и вис по канату.	2		Комбинированный урок.			Выполнить вис на канате.		Канат.
10.	Перелезание через препятствия.	2		Комбинированный урок.	Лазать по канату.	Перелезание через препятствия.	Перелезание через скамью.		Барьер.
11.	Подлезание под препятствия.	2		Комбинированный урок.		Подлезать под препятствия. Выполнить вис и подтягивания на перекладине.	Подлезать под барьер. Выполнить вис на перекладине.		Барьер Маты.
12.	Вис и подтягивания на перекладине.	2		Комбинированный урок.	Перелезать.	Выполнить опорные прыжки через скамью.	Перешагивать через скамью опираясь на руки.		Перекладина
13.	Опорные прыжки на гимнастической скамейке.	2		Комбинированный урок.	Подлезать.  Подтягиваться. (Висеть).  Прыгать опираясь.				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	Выполнить расстановку на площадке.	Передача мяча в парах через сетку.	Положительное отношение к окружающей действительности.	Мячи. Свисток.

16	Перемещение игроков.	2		Комбинированный урок.	расстановку. Перемещаться по площадке.	Перемещаться соблюдая правил игры.	Перемещаться по площадке по ориентирам.	Слушать и понимать инструкции. Ориентироваться в пространстве спортзала. Использовать логические действия.	Мячи. Свисток.
17	Подача мяча. Ловля мяча Учебная игра.	2		Комбинированный урок.	Подавать мяч и ловить мяч с подачи.	Выполнять подачу и ловить мяч с подачи.	Ловить мяч двумя руками через сетку.		Мячи. Свисток.
<b>III четверть (30 часов)</b>									
1.	<u>Гимнастика</u> Построение в шеренгу с изменением места.	1		Комбинированный урок.	Построиться с изменением места.	Построиться в шеренгу с изменением места.	Построиться в шеренгу с изменением места по ориентирам.	Активно включаться в общепользую социальную деятельность.	Сигнальные конусы Свисток.
2.	Построение в колонну.	1		Комбинированный урок.	Построиться.	Построиться в колонну.	Построиться в колонну по ориентирам.		Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его.
3.	Размыкание от середины.	1		Комбинированный урок.	Разомкнуться от середины.	Разомкнуться от середины в стороны.	Разомкнуться от середины влево.	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.	Сигнальные конусы Свисток.
4.	Упражнения с гимнастическими палками.	1		Комбинированный урок.	Упражняться с палками.	Выполнить упражнение с палками.	Выполнить упражнение с палками.		Использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания.
5.	Упражнения с малыми мячами	1		Комбинированный урок.	Упражняться мячами.	Выполнить упражнение мячами.	Выполнить упражнение малыми мячами.	Положительное отношение к окружающей действительности	
6.	Упражнения на гимнастической стенке.	1		Комбинированный урок.	Упражняться с помощью гимнастической стенки.	Маховые упражнения ногами у стенки.	Маховые упражнения ногами у стенки.		Положительное отношение к окружающей действительности
7.	Вис и подтягивания на перекладине.	1		Комбинированный урок.	Подтянуться на перекладине.	Подтянуться на перекладине.	Выполнить вис на перекладине.		

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.	Легкая атлетика 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.	Бегать боком перекрестным шагом.	Бегать «захлестиванием».	Вступать в контакт и работать в коллективе.	Сигнальные конусы Свисток.
11.	Ходьба и бег по гимнастической скамейке.	1		Комбинированный урок.	Ходить и бегать по скамейке.	Бегать по гимнастической скамье.	Ходить по гимнастической скамье.	Входить и выходить в спортзал со звонком.	Гимнастическая скамья.
12.	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1		Комбинированный урок.	Ходить по наклонной скамейке.	Ходит по наклонной скамье.	Ходит по наклонной скамье.	Использовать логические действия на доступном вербальном материале.	Гимнастическая скамья.
13.	Прыжки в глубину.	1		Комбинированный урок.	Прыгать в глубину.	Прыгать с высоты.	Прыгать в глубину со скамьи.		Стул. Маты.
14.	Прыжки в высоту с разбега.	1		Комбинированный урок.	Прыгать в высоту.	Прыгать в высоту с разбега.	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.	Мини лыжи. Ледянки.
16.	Передвижение	4		Комбинированный урок.		Передвигаться на мини лыжах	Передвигаться на мини лыжах	Слушать и понимать инструкции. Ориентироваться в	Мини лыжи.

	на мини-лыжах скользящим шагом.			ный урок.	Передвигаться на мини лыжах.	скользящим шагом. Подниматься на склон на мини лыжах.	ступающим шагом.	пространстве спортзала. Использовать логические действия (сравнение, тепло-холодно, подъем-спуск).	Ледянки.
17.	Подъем на склон на мини-лыжах.	4		Комбинированный урок.	Подниматься на склон.	Подниматься на склон на мини лыжах.	Подниматься на склон.		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.	Подвижные игры «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.
<b>IV четверть (24 часа)</b>									
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.  Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений.	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.		Сигнальные конусы.
3	Расчет на первый - второй.	1		Комбинированный урок	Рассчитаться	Выполнить расчет на первый второй.	Рассчитаться на первый-второй.		Сигнальные конусы. Свисток.
4	Перестроение	1		Комбинированный		Перестроиться в	Перестроиться в		Использовать Сигнальные

	из одной шеренги в две.			ный урок	Перестроиться	две шеренги.	две шеренги по ориентирам.	логические действия в практической деятельности.	конусы. Свисток.
5	Размыкание от середины в стороны.	1		Комбинированный урок	Размыкаться	Размыкаться в стороны.	Размыкаться в стороны от середины.	Использовать на уроках предметные знания.	Сигнальные 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 положением и движением рук.	Гордиться школьными успехами и достижениями.  Слушать собеседника и поддерживать диалог.	Сигнальные конусы. Свисток.
8	Ходьба в различных положением и движением рук.	1		Комбинированный урок	Ходить движением рук. Бегать.	Ходить в различном положением и движением рук.	Бегать в медленном темпе на 200 м. Бегать в медленном темпе на 200 м.	Активно включаться в общепользную социальную деятельность.	Сигнальные конусы.
9	Бег в медленном темпе.	1		Комбинированный урок		Бегать в медленном темпе на 400 м.	Бегать высоко подниманием колени.	Слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его.	Сигнальные конусы. Свисток.
10	Специальные беговые упражнения.	2		Комбинированный урок	«захлестыванием».	Выполнить специальные беговые упражнения.	Пробежать в быстром темпе на 20 м.		Сигнальные конусы. Барьер.
11	Бег на скорость	2		Комбинированный	Бегать быстро.			Осуществлять	Секундомер

	с низкого старта. На 30 м.			ный урок. Тестирование		Пробежать в быстром темпе на 30 м.		взаимный контроль в совместной деятельности	Сигнальные конусы.
12	Челночный бег. 3 x 10 м.	2		Комбинированный урок	Бегать «челноком».	Бегать «челноком» 3x10 м.	Бегать «челноком» 3x10 м.	Самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений.	Сигнальные конусы. Секундомк
1 3	Прыжки в длину с места.	2		Комбинированный урок. Тестирование	Прыгать в длину.	Прыгнуть в длину с места.	Прыгнуть в длину с места.	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности	Рулетка.
1 4	Прыжок в высоту с прямого разбега.	2		Комбинированный урок	Прыгать в высоту.	Выполнить прыжок в высоту. Выполнить метание теннисного мяча на дальность.	Выполнить перешагивание через шнур.	Использовать логические действия в практической деятельности.	Шнур.
1 5	Метание малого мяча на дальность.	2		Комбинированный урок. Тестирование	Метать мяч.		Выполнить метание теннисного мяча на дальность.		Теннисные мячи.
1 6	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 собственными, так и своих товарищей.	Большие мячи. Свисток.

### Форма текущего контроля

#### Мониторинг двигательной активности

№	Виды деятельности на уроке	Николай Г.	Дмитрий Е.	Игорь Ж.	Вениамин Т	Александр Н.
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 предметных результатов по итогам выполнения практических действий по \_\_\_\_\_**

\_\_\_\_\_ класс 201\_\_\_\_-201\_\_\_\_ уч. 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, фамилия 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		
		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.																			

**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					
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	кон ец год а
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													

### 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.