

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья
«Благовещенская общеобразовательная школа-интернат»

658 670, пер. Колхозный 114, р. п. Благовещенка, Благовещенского района, Алтайского края.

Адрес сайта: <http://crib.edu22.info>, Эл. почта: shk4792@yandex.ru, тел. 8 385 64 23330

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей нач. кл.
Протокол № 1
от «28» августа 2024г.
Руководитель МО
Шкурпий
Н.В. Шкурпий

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УР
Залив
А.Г.Залевская
«30» 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы - интерната
С.А.Дорохов
Приказ № 6
от «02» 09 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПРЕДМЕТНОЙ ОБЛАСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ
ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ)
Вариант 1
1-4 класс

Составитель:
учитель физической культуры
Пуршева Оксана Сергеевна

Пояснительная записка

1- 4 КЛАСС

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012;
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года № 1599;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №1026 от 24 ноября 2022 г.
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с УО КГБОУ «Благовещенская общеобразовательная школа-интернат»;
- Устав КГБОУ «Благовещенская общеобразовательная школа-интернат»;
- СанПин 2.43648-20 от 28.09.2020г.

Категория обучающихся: обучающиеся 1-4 классов.

Сроки освоения программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: пятидневная рабочая неделя.

Цель рабочей программы по предмету «Физическая культура»

Создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре; коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к физическим упражнениям;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

При планировании учебного материала для учащихся 1-4 классов в программу были внесены изменения:

При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание», на его теоретическое изучение отводится 6 часов (в 3-4 классе), оставшиеся

часы перераспределены на легкоатлетические, гимнастические и общеразвивающие упражнения, направленные на коррекцию и формирование правильной осанки.

Отличительной особенностью преподавания физической культуры в начальных классах является игровой метод.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). 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.

Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т.п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т.п.) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» входит в обязательную часть учебного плана в образовательную область «Физическая культура». Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 1-4 классах рассчитана на 3 часа в неделю.

На изучение учебного предмета «Физическая культура» согласно учебному плану образовательного учреждения выделяется 397 часов, из них: в 1 классе – 96 ч. (33 учебных недели), во 2 классе – 99 ч (34 учебных недели), в 3 классе – 100 ч (34 учебных недели), 4 классе – 102 ч. (34 учебных недели)

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности и способствует развитию личностных качеств обучающихся.

1 класс

Личностные результаты:

- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»;
- стремиться одержать победу в игре;
- освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению;
- оценивать жизненные ситуации и поступки;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

2 класс

Личностные результаты:

- формировать чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг»;
- формировать положительное отношение к урокам физкультуры;
- учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни;
- доброжелательно относиться к партнёрам по игре;
- находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты:

Минимальный уровень

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3 класс

Личностные результаты:

- формировать чувства гордости за свою Родину, формировать ценности многонационального российского общества;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
- стремиться одержать победу в игре;
- делать адекватную позитивную самооценку;
- проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
- освоить личностный смысл учения, желая продолжать свою учебу.
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать представления о здоровом образе жизни: элементарные гигиенические навыки; охранительные режимные моменты;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формировать положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию;
- понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4 класс

Личностные результаты:

- формировать чувство гордости за свою Родину;
- ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья»;
- умение следить за внешним видом (одежда, обувь);
- умение бережно обращаться со спортивным инвентарём;
- уметь ориентироваться в пространстве зала;
- иметь представление о собственных возможностях;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- соблюдение норм поведения, уважительное отношение к сверстникам;
- способность поддерживать коммуникацию со взрослыми и сверстниками;
- активность в процессе занятий.

Предметные результаты:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд;
- подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий,
- применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Содержание учебного предмета.

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения.

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба.

Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег.

Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Бег с высокого старта с ускорением, бег с изменением направления.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной ноге. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание.

Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками. Метание колец на шести. Метание дротиков в цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения.

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двушажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Критерии оценивания обучающихся на уроках физической культуры

Критерии разработаны в соответствии со следующими нормативными и правовыми актами:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Методическим письмом Министерства Просвещения РСФСР от 15.06.1987 г. №105/33-24 «О направлении методических рекомендаций «Организация занятий по физическому воспитанию школьников, отнесенных к специальной медицинской группе»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Приказом Министерства образования Российской Федерации, Министерства Здравоохранения Российской Федерации, Госкомспорта Российской Федерации и Российской Академии образования от 16 июля 2002 г. №2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и Науки от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

- Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов; авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук ХА. Зданевич - М.: Дрофа, 2009.;
- Программа для обучающихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 1-11 классы; авторы: А.П.Матвеев, ТВ. Петров, Л.В.Каверина-М.: Дрофа, 2007.

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную медицинскую. Занятия в этих группах отличаются учебными программами, объемом и структурой физической нагрузки, а также требованиями к уровню освоения учебного материала.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие удовлетворительное состояние здоровья,

К подготовительной медицинской группе относятся обучающиеся с недостаточным физическим развитием и низкой физической подготовленностью или имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья. Этой категории обучающихся разрешается заниматься физической культурой по программе для основной группы с учетом некоторых ограничений в объеме и интенсивности физических нагрузок (в том числе временных).

Специальная медицинская группа (СМГ) — относятся обучающиеся, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программе для основной группы.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая оценка выставляется обучающимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные обучающимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся:

Знания:

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование, защита реферата, слайдовая презентация.

оценка «5» За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности

оценка «4» За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки

оценка «3» За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике

оценка «2» За незнание материала программы

Техника владения двигательными умениями и навыками:

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

оценка «5» Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим обучающимся; уверенно выполняет учебный норматив

оценка «4». При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок

оценка «3» Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях

оценка «2» Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

оценка «5» Обучающийся может:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;
- оказывать помощь в судействе школьных соревнований между классами или организации классных спортивных мероприятий; занимается самостоятельно в спортивной секции школы, района или города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

оценка «4» обучающийся

— организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;

— допускает незначительные ошибки в подборе средств;

— контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

оценка «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

оценка «2» Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

Уровень физической подготовленности обучающегося:

оценка «5» Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Соблюдает гигиенические правила и охрану труда при выполнении спортивных упражнений.

Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

оценка «4» Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонение в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями.

Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем.

Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия.

Успешно сдаёт или подтверждает часть всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста.

Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

оценка «3» Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе.

Соблюдает гигиенические требования и охрану труда при выполнении спортивных упражнений занятий.

Учащийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены учителем физической культуры.

Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

оценка «2» Обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Не выполняет требования техники безопасности и охраны труда на уроках физической культуры.

Обучающийся, не имеющий выраженных отклонения в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

(При оценке физической подготовленности, приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов, при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике — путем сложения конечных оценок, полученных обучающимися по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценки при аттестации на уроках физической культуры учащимся СМГ.

При выставлении четвертной, полугодовой, годовой и итоговой отметки по физической культуре учитывается прилежание, усердие в работе над собой и выполнение всех рекомендаций учителя физической культуры.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ по СМГ.

Обучающихся в СМГ необходимо оценивать их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

При выставлении текущей отметки обучающимся необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижая достоинства ученика, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка выставляется с учетом теоретических и практических занятий, а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками.

Порядок проведения аттестации обучающихся специальной медицинской группы.

В соответствии с рекомендациями Министерства образования Российской Федерации учитываются особенности в организации занятий физической культурой в СМГ.

Дети II и III групп здоровья, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми. Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся в СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для учащихся основной и подготовительной групп.

В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности обучающихся в СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют вскоре (через 1,5—2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

Кроме этого, каждый из обучающихся в СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. В силу вышеназванных причин оценивать достижения обучающихся в СМГ по критериям, которые используются для выставления отметки учащимся основной группы, нельзя.

Для обучающихся в СМГ в первую очередь необходимо оценить их успехи в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены учащемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Уроки физической культуры посещают все обучающиеся, имея с собой спортивную форму в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока, согласно требованиям техники безопасности и охраны труда.

С обучающимися, включенными в СМГ, занимаются учителя физкультуры на основном уроке для всего класса.

Спортивная форма для уроков физической культуры:

*для зала — футболка или майка, темного цвета спортивные шорты, белая подошва кед (кроссовок).

*для улицы (осенний и весенний периоды) — куртка (лёгкая), спортивный костюм, шапочка, кеды (кроссовки).

*для лыжной подготовки (зимний период) - лыжный костюм или куртка и теплые спортивные штаны, теплое нижнее бельё, шапочка и перчатки или рукавицы.

При пропуске уроков физической культуры обучающийся обязан подтвердить причину отсутствия заверенной медицинской справкой или иным официальным документом, который передаётся классному руководителю и учителю физкультуры.

Все обучающиеся освобождённые от физических нагрузок находятся в помещении спортивного зала, или на стадионе под присмотром учителя физической культуры.

Учитель физической культуры определяет вид, степень и уровень физических или иных занятий с данными обучающимися.

Положительная отметка обучающимся, освобождённым от физических нагрузок выставляется в зависимости от следующих конкретных условий:

1. Регулярное посещение обучающимся занятий по физической культуре.
2. Старательное выполнение обучающимся указаний учителя.
3. Овладение обучающимся доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики.
4. Обучающимся, изучившим необходимые теоретические знания в области физической культуры и спорта.
5. Обучающимся, оказывающим посильную помощь в судействе или организации урока.

Критерии оценивания обучающегося на уроках физической культуры.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Тематическое планирование.

1 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол–во часов | Характеристика видов деятельности |
|-------|-----------------------------|--------------|---|
| 1 | Лёгкая атлетика | 29 | Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на уроке. Участие в беседе. Выполнение команды: «Смирно», «Равняйсь». Построение в шеренгу по одному. Бег на 30 метров. Развитие физических качеств в игре. Выполнение прыжков в длину с места, подтягивания, метания мяча на дальность, метания мяча в цель. Прыжки через скакалку. |
| 2 | Гимнастика | 23 | Ознакомление с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Участие в беседе. Выполнение группировки, развитие скоростно-силовых качеств. Участие в подвижных играх. Выполнение акробатических упражнений. Лазания по гимнастической стенке, лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнения в равновесии, развитие силы. Развитие гибкости. |
| 3 | Лыжная подготовка | 16 | Ознакомление с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Участие в беседе. Передвижение на лыжах (без палок), выполнение безопасного падения. Выполнение ступающего и скользящего шага (без палок), поворотов переступанием. Спуск в низкой стойке, движение рук при скольжении. Выполнение скользящего и ступающего шага (с палками). Участие в подвижных играх. Выполнение подъема ступающим шагом. |
| 4 | Спортивные и подвижные игры | 28 | Ознакомление с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Повторение и выполнение основных правил игры. Участие в подвижных играх, эстафетах. Выполнение передачи и ловли мяча на месте. Участие в беседе. Развитие физических и силовых качеств в эстафете, в игре. |
| | Итого | 96 | |

2 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности |
|-------|----------------------------|--------------|---|
| 1 | Лёгкая атлетика | 30 | <p>Ознакомление с техникой безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, с максимальной скоростью. Разучивание и выполнение ОРУ с предметами и без предметов. Бег на скорость. Освоение понятий: короткая дистанция, бег на результат, эстафета, старт, финиш. Выполнение прыжка в длину с разбега, с места, с высоты. Участие в подвижных играх. Развитие скоростно-силовых качеств. Ознакомление с правилами соревнований в беге, прыжках, в метании. Построение в колонну по 1. Перестроение в круг. Метание теннисного мяча с места на дальность, на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Челночный бег на результат. Бег на скорость. Встречная эстафета. Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Участие в беседе. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Ориентировка в пространстве.</p> |
| 2 | Гимнастика | 23 | <p>Ознакомление с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Выполнение команд «Становись!». «Равняйся». «Смирно!», 'Вольно". Выполнение акробатической комбинации. Построение в две шеренги. Выполнение ОРУ с гимн. палкой. Участие в подвижных играх. Построение в две шеренги. Выполнение вис прогнувшись на гимнастической стенке. Поднимание ног в вися, подтягивание в вися. Выполнение ОРУ с мячами. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Выполнение упражнений в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Передвижение по диагонали противходом "Змейкой". Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнение опорного прыжка на горку матов, соскока со взмахом рук, опорного прыжка через «козла» способом вскок в упор присев – соскок прогнувшись. Преодоление гимнастической полосы препятствий. Лазанье по гимнастической скамейке разными способами. Участие в беседе.</p> |
| 3 | Лыжная подготовка | 18 | <p>Ознакомление с правилами поведения на уроках лыжной подготовки, основными требованиями к одежде и обуви во время занятий лыжами. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся» «Смирно» «По порядку рассчитайсь». «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Передвижение скользящим шагом без палок, с палками. Скользяние на одной лыже 1.5 -5 м.</p> |

| | | | |
|---|-----------------------------|----|---|
| | | | <p>Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Поднимание и опускание носков и пяток лыж. Поднимание носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом, размеченной ориентирами. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками Преодоление подъема «полуёлочкой» и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки, спуск в основной стойке. Ознакомление с попеременным двушажным ходом. Передвижение без палок по учебной лыжне. Участие в подвижных играх. Участие в беседе. Спуск в основной стойке и торможение падением. Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.</p> |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 28 | <p>Ознакомление с ТБ во время занятий играми, значением подвижных игр для здоровья человек. Выполнение прыжков на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Выполнение прыжков вверх из положения полуприсед, приземление в прыжке вниз, соблюдая ТБ. Выполнение комплексов упражнений для утренней зарядки дома. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Деление на команды. Повторение основных правил игры в пионербол. Игра пионербол по упрощенным правилам. Учебная игра в мини-гандбол (2 команды Д и 2 команды М). Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в игровой ситуации. Выполнение строевых команд, размыкание в шеренге на вытянутые руки и смыкание обратно. Участие в подвижных играх, эстафетах. Участие в беседе.</p> |
| | Итого | 99 | |

3 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол–во часов | Характеристика видов деятельности |
|-------|-----------------------------|--------------|---|
| 1 | Лёгкая атлетика | 30 | <p>Ознакомление с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Построения и перестроения. Выполнение поворотов направо, налево; повороты кругом. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Метание мяча в горизонтальную цель, метание мячей на дальность, перед, вверх, на заданное расстояние. Выполнение поворотов на месте. Разучивание и выполнение комплекса упражнений утренней гимнастики, ОРУ. Выполнение прыжка в длину с места. Ходьба по гимнастической скамейке. Бег с высокого старта. Броски и ловля мяча. Участие в подвижных играх. Совершенствование техники бега, метания мяча, прыжков в длину с места, с разбега. Развитие выносливости. Передача эстафеты с предметом. Ходьба через несколько препятствий. Поднимание и опускание. Наклон вперед из положения сидя на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Участие в беседе.</p> |
| 2 | Гимнастика | 24 | <p>Ознакомление с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнение упражнения в вися. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Выполнение упражнения в равновесии (на скамье), на гимнастической стенке, лазанье по гимнастической стенке. Выполнение прыжка в длину с места. Бег на выносливость. Подтягивание в вися на перекладине (м), в вися лёжа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Участие в подвижных играх. Прыжки через скакалку. Выполнение строевых команд; Участие в беседе.</p> |
| 3 | Лыжная подготовка | 17 | <p>Ознакомление с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повторение переноски лыж под рукой, техники ступающего и скользящего шага. Поворот переступанием на лыжах без палок. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок), техники поворотов переступанием, передвижения скользящим шагом (с палками). Выполнение чередования ступающего и скользящего шага, подъема скользящим шагом, спусков в высокой стойке, подъема скользящим шагом, подъема «лесенкой». Развитие физических качеств, выносливости. Отработка ступающего, скользящего шагов (все учащиеся). Совершенствование техники спусков в низкой стойке, выполнения попеременно двушажного хода. Передвижение приставными шагами влево и вправо. Прохождение дистанций. Участие в подвижных играх. Участие в беседе.</p> |
| 4 | Спортивные и подвижные игры | 29 | <p>Ознакомление с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Развитие физических качеств в эстафете, игре. Выполнение бросков мяча в кольцо двумя руками</p> |

| | | | |
|--|-------|-----|---|
| | | | <p>снизу, одной рукой от плеча, в кольцо двумя руками снизу. Отбивание мяча от пола и ловля после отскока. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди). Ведение мяча (по прямой, огибая предметы). Эстафеты с элементами баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении. Передача мяча в парах. Участие в подвижных играх, эстафетах.</p> |
| | Итого | 100 | |

4 класс

| № п/п | Наименование разделов, тем | Кол–во часов | Характеристика видов деятельности |
|-------|-----------------------------|--------------|--|
| 1 | Лёгкая атлетика | 33 | <p>Ознакомление с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Участие в беседе. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие физических. скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мяча. Участие в подвижных играх, эстафетах. Бег в медленном темпе, на скорость. Ходьба через несколько препятствий. Бег на скорость (60 м), на результат (30. 60 м). Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча в цель с 4-5 м. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег.</p> <p>Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> |
| 2 | Гимнастика | 23 | <p>Ознакомление с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Участие в подвижных играх. Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Участие в беседе. Упражнения в виси. Лазания по наклонной скамье. Развитие силы, скоростно-силовых качеств. Упражнения в равновесии (на скамье). Выполнение упражнения на гимнастической стенке. Вис на перекладине, согнув ноги. Прыжки через скакалку разными способами.</p> |
| 3 | Лыжная подготовка | 15 | <p>Ознакомление с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Участие в беседе. Развитие физических качеств, выносливости в играх и эстафетах. Участие в подвижных играх. Спуск в высокой стойке, спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой» и скользящим шагом. Выполнение попеременно двушажного хода, чередования ступающего и скользящего шага (без палок), поворотов пересыпанием, передвижения скользящим шагом (с палками).</p> |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 31 | <p>Повторение техники безопасности на уроках по подвижным играм. Участие в беседе. Участие в подвижных играх, эстафетах. Совершенствование техники ведения мяча, передачи и ловли мяча, броска мяча одной рукой от плеча, броска мяча в кольцо двумя руками снизу. Развитию физических качеств в игре, эстафете. Отбивание мяча от пола и ловля после отскока. Подбрасывания мяча вверх и ловля двумя руками. Ловля и передача мяча партнеру (от пола, от груди). Ведение мяча (по прямой, огибая предметы).</p> |
| | Итого | 102 | |

Описание материально-технического обеспечения учебного предмета

Список литературы

1 А.Н. Каинов, И.Ю. Шалаева. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. Рекомендации, планирование, программы: Волгоград: Издательство «Учитель», 2007.

2 Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: Подготовительный, 1—4 классы /Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Просвещение, 2010

Материально-техническое обеспечение

Маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи металлические, скакалки, гимнастические коврики, гимнастические палки, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжные комплекты, футбольная форма, дартс, шиповки, сетка волейбольная, сетки для мини-футбола, сетки баскетбольных колец, канат, мячи набивные, мячи для метания, ракетки, сетки и мячи для настольного тенниса, теннисные столы, секундомер, свисток, турники, мячи для метания, рулетка 50 м, кольца для метания, эстафетные палочки, набор гантелей, диск здоровья, дуги для подлезания, кольцоброс, планка для отжиманий, скамья для пресса регулируемая, тумба для наклона, ворота для мини-футбола, коврик для прыжков в длину с места, комплект Бочче, магнитный велотренажер, тренажер для подтягивания, шведская стенка, щиты баскетбольные, мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, стулья, стол.

