

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Иванова Т.А.

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора ГОБОУ

«АШИ. №9»

№ 99 от «30» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
для 1-4 классов  
на 2024-2025 учебный год

Рассмотрено на МО учителей  
Протокол от 27 августа 2024 г. № 1

Составил(а): Полисадова Е.В.,  
учитель

## Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе:

– Федерального закона от 29.12.2012 №-273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 19.12.2014 года № 1599;

– Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (Зарегистрировано в Минюсте России 30.12.2022 N 71930);

– Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) государственного областного бюджетного общеобразовательного учреждения «адаптированная школа-интернат № 9».

Цель предмета: всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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

– 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 обучающегося 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 занятиям физическими упражнениями;

– воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

– обогащение чувственного опыта;

– коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

– формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

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 педагогического работника;

– выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

– 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.

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» обязательной части учебного плана.

### **Содержание учебного предмета**

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

#### **1. 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.

#### **2. 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.

### 3. 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 обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся 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 парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. 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. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 – 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный

бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

#### 4. Лыжная подготовка:

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 двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

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

#### 5. 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. Каждый последующий год обучения совершенствует навыки приобретенные в предыдущие годы обучения.

Таблица распределение учебного времени

№ п/п	Класс	Наименование предмета	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	1	Физическая культура	3	101
2	2	Физическая культура	3	101
3	3	Физическая культура	3	101
4	4	Физическая культура	3	101

Таблица тематического распределения часов в 1 классе

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	«Знания о физической культуре»	В процессе обучения
2	«Гимнастика»	33
3	«Легкая атлетика»	32
4	«Лыжная подготовка»	20
5	«Игры»	16

Таблица тематического распределения часов в 2 классе

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	«Знания о физической культуре»	В процессе обучения
2	«Гимнастика»	33
3	«Легкая атлетика»	32
4	«Лыжная подготовка»	20
5	«Игры»	16

Таблица тематического распределения часов в 3 классе

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	«Знания о физической культуре»	В процессе обучения
2	«Гимнастика»	33
3	«Легкая атлетика»	32
4	«Лыжная подготовка»	20
5	«Игры»	16

Таблица тематического распределения часов в 4 классе

№ п/п	Разделы	Количество часов
1	«Знания о физической культуре»	В процессе обучения
2	«Гимнастика»	33
3	«Легкая атлетика»	32
4	«Лыжная подготовка»	20
5	«Игры»	16

### Требования к подготовке обучающихся

1 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- 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; подсчет 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 педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета 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 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 педагогического работника;

– знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

– соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты:

1) Умение выслушать иное мнение и уважительно относиться к нему

2) Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (Различает «что я хочу» и «что я могу»).

3) Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения

4) Умение выстраивать добропорядочные отношения в коллективе

5) Принятие и выполнение социальной роли обучающегося

6) Соблюдение ТБ

7) Наличие стремления участвовать в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы

8) Способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях

9) Знание правил поведения и коммуникации в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса

10) Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.

11) Восприятие важности учебы, любознательность и интерес к новому

12) Ученик активно участвует в процессе обучения

13) Участие в коллективной и групповой работе сверстников

14) Ориентация на здоровый и безопасный образ жизни

15) Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Занятие творческим трудом или спортом

2 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

– представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством

педагогического работника;

- 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; подсчет 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 педагогического работника;

- знание правил бережного обращения с инвентарем 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета 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 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 педагогического работника;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты:

- 1) Умение выслушать иное мнение и уважительно относиться к нему

2) Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (Различает «что я хочу» и «что я могу»).

3) Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения

4) Умение выстраивать добропорядочные отношения в коллективе

5) Принятие и выполнение социальной роли обучающегося

6) Соблюдение ТБ

7) Наличие стремления участвовать в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы

8) Способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях

9) Знание правил поведения и коммуникации в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса

10) Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.

11) Восприятие важности учебы, любознательность и интерес к новому

12) Ученик активно участвует в процессе обучения

13) Участие в коллективной и групповой работе сверстников

14) Ориентация на здоровый и безопасный образ жизни

15) Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Занятие творческим трудом или спортом

3 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

– представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

– 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; подсчет 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 педагогического работника;

– знание правил бережного обращения с инвентарем 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

– подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета 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 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 педагогического работника;

– знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

– соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты:

1) Умение выслушать иное мнение и уважительно относиться к нему

2) Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (Различает «что я хочу» и «что я могу»).

3) Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения

4) Умение выстраивать добропорядочные отношения в коллективе

5) Принятие и выполнение социальной роли обучающегося

6) Соблюдение ТБ

7) Наличие стремления участвовать в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы

8) Способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях

9) Знание правил поведения и коммуникации в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса

10) Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.

11) Восприятие важности учебы, любознательность и интерес к новому

- 12) Ученик активно участвует в процессе обучения
- 13) Участие в коллективной и групповой работе сверстников
- 14) Ориентация на здоровый и безопасный образ жизни
- 15) Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Занятие творческим трудом или спортом.

4 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- 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; подсчет 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 педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем 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 педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- выполнение строевых команд, ведение подсчета 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 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 педагогического работника;

– знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

– соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты:

1) Умение выслушать иное мнение и уважительно относиться к нему

2) Умение адекватно оценивать свои возможности и силы (Различает «что я хочу» и «что я могу»).

3) Умение обратиться к взрослому за помощью и сформулировать просьбу, точно описать возникшую проблему в области жизнеобеспечения

4) Умение выстраивать добропорядочные отношения в коллективе

5) Принятие и выполнение социальной роли обучающегося

6) Соблюдение ТБ

7) Наличие стремления участвовать в повседневной жизни класса, мероприятиях класса и школы

8) Способность применять адекватные способы поведения в разных ситуациях

9) Знание правил поведения и коммуникации в разных социальных ситуациях с людьми разного возраста и статуса

10) Умение выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и др.

11) Восприятие важности учебы, любознательность и интерес к новому

12) Ученик активно участвует в процессе обучения

13) Участие в коллективной и групповой работе сверстников

14) Ориентация на здоровый и безопасный образ жизни

15) Участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Занятие творческим трудом или спортом

Форма контроля

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации в соответствии с Положением об итоговой, промежуточной аттестации, текущем контроле успеваемости и оценки уровня учебных и личностных достижений обучающихся с легкой умственной отсталостью.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

Формами текущего контроля успеваемости по физической культуре: сдача контрольных нормативов; участие в спортивных соревнованиях

различного уровня.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения. К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» может выставляться в устной форме, как метод воспитательного воздействия на ребенка.

Во втором-четвёртом классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

### **Материально-техническое обеспечение**

#### **I. Спортивный инвентарь:**

- Мячи массажные;
- Скакалки;
- Кегли, мычи пластмассовые;
- Сенсорная тропа;
- Индивидуальные коврики;
- Лыжи, ботинки, палки;

- Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
- Набивные мячи;
- Мячи волейбольные;
- Мячи баскетбольные;
- Мячи футбольные;

II. Учебно–практическое оборудование:

- Игровая площадка;
- Прыжковая яма;
- Гимнастические скамейки;
- Гимнастическая стенка;

Тренажёры:

- Разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
- «Мистер – степпер» для развития и укрепления мышц стопы;
- Беговая дорожка;
- Навесной турник;
- Гимнастические маты;