

Согласовано.  
Методист  
Ф.И.О. Вавирицево И.А. подпись *И.А. Вавирицево*  
Дата 28.09.23

Утверждаю.  
Директор МКОУ Островской СШ  
Ф.И.О. Бераскина Т.П. подпись *Т.П. Бераскина*  
Дата 28.09.23 пр.з. №377



**муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
Островская средняя школа  
Рабочая программа по адаптивной физической культуре, 4 «а» класс**

**Ф.И.О. составителя: Середина Надежда Викторовна.**

2023-2024 учебный год

## **1. Целевой раздел**

Комплект примерных рабочих программ по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью, осваивающих адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), I вариант; и примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития, осваивающих СИПР на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), II вариант (в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), приказ Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014 г.).

Примерные рабочие программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработаны с учётом актуальных нормативных документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

(утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);

– Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Примерные рабочие адаптированные основные общеобразовательные программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработаны с учётом примерных программ:

– Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

– Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

По своему назначению примерные рабочие программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – примерные рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ учебного курса «Адаптивная физическая культура» педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программы дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательной деятельности с обучающимися с умственной отсталостью средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура»; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания, примерные (возможные) планируемые результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися. Программы разработаны с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модуля определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учётом вариативных особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью в конкретной образовательной организации.

В программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о психолого-педагогических особенностях обучающихся с интеллектуальными нарушениями, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Содержание программы по АФК для обучающихся с умственной отсталостью имеет коррекционную направленность

и должно разрабатываться с учётом особенностей развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

# **1. Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью, осваивающих АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и содержания образования по разделам программы по адаптивной физкультуре.

### **Цели и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре**

**Цели** рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

**Специфические** (коррекционные) **задачи** программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

## 5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в IV классе – 102 часа.

### **1.2 Планируемые результаты освоения программы**

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного

результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный. Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным (1 группа) и достаточным (2 группа) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;
- уровень физического развития;
- двигательные возможности;
- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с (I<sup>1</sup>) I по IV класс, на момент завершения IV класса:

#### минимальный уровень:

- представления об адаптивной 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, лёгкой 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.

**Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре**

**(I) I по IV класс**

*Личностные учебные действия:*

- осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;



– готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

*Коммуникативные учебные действия:*

– вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);

– использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

– обращаться за помощью и принимать помощь;

– слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;

– доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

– договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

*Регулятивные учебные действия:*

– адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

– принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

– активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

– соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

*Познавательные учебные действия:*

– выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;

– делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

– пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;

– наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

## **1.2. Содержание программы**

Реализация программа осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

**Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).**

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);

в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

2. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.

3. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.

4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.

8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.

9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.

11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и др.

К *естественно-средовым факторам* относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

*Гигиенические факторы* включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закаливающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

### ***Специальные условия***

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;
- специальное обучение играм по правилам;
- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);
- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.



**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы**

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
			1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
<b>(Г) I - IV класс</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>	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: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Понятия о	- слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагога); - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал	- слушают объяснение и рассматривает помещение и оборудование спортивного зала; - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме

		<p>предварительной и исполнительной командах.          Предупреждение травм во время занятий.          Значение и основные правила закаливания.          Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	<p>по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);          - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);          - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;          - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды;          - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью</p>	<p>урока);          - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);          - отвечают на вопросы по прослушанному материалу;          - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);          - ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд;          - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>
--	--	---	--	---

			учителя).	
<b>Гимнастика</b>	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.	- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг; - получают элементарные	- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики, ориентируясь на образец учителя; - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым)

			<p>теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;</p> <p>- через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают на доступном уровне элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;</p> <p>- просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.</p>	<p>сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг;</p> <p>- получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;</p> <p>- через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;</p> <p>- просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение</p>
--	--	--	---	---



				учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.
Построения и перестроения.	и	<p>- построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг;</p> <p>- строевые действия в шеренге и колонне;</p> <p>- выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя).</p> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <p>- гимнастика для пальцев рук.</p>	<p>- выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя);</p> <p>- выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.</p> <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <p>- зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;</p> <p>- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;</p> <p>- фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для</p>	<p>- выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне;</p> <p>- выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).</p> <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <p>- слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений;</p> <p>- воспринимают и запоминают</p>

			<p>выполнения построений и перестроений.</p> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/позапной инструкции педагога.</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне);</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.</li> </ul>	<p>расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.</p> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют построения и перестроений в шеренгу, колонну, круг по сигналу/команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют по показу учителя построения и</li> </ul>
--	--	--	---	---

				перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.
Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).	Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для укрепления мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей	- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы); - прыгают по возможности,	- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя; - выполняют упражнения	

		<p>рук и пальцев;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц туловища;</li> <li>- упражнения на равновесие.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пустое место»;</li> <li>- «Стрелки»;</li> <li>- игры для развития способности ориентирования в пространстве;</li> <li>- коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;</li> <li>- лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний</li> </ul>	<p>выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</li> </ul>	<p>для развития точности движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.</li> </ul>
--	--	---	---	---

		<p>и нарушений здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук.</li> </ul> <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- под музыкальное сопровождение;</li> <li>- на гимнастических ковриках.</li> </ul>		
<p>Практический материал.</p> <p>Упражнения с предметами.</p>	<p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- флажками;</li> <li>- малыми обручами;</li> <li>- малыми мячами;</li> <li>- большим мячом;</li> <li>- набивными мячами (вес от 1 до 2 кг);</li> <li>- лазание и перелезание;</li> <li>- упражнения на равновесие (на гимнастической скамье);</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке: на</li> </ul>	<p>с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- флажками;</li> <li>- малыми обручами;</li> <li>- малыми мячами;</li> <li>- большим мячом;</li> <li>- набивными мячами (вес от 1 до 2 кг);</li> <li>- лазание и перелезание;</li> <li>- упражнения на равновесие (на гимнастической скамье);</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке: на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу;</li> <li>- выполняют корректирующие и корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности);</li> <li>- выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя;</li> <li>- переносят груз и передают</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами;</li> <li>- выполняют корректирующие и корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами;</li> <li>- выполняют упражнения с предметами после показа учителем;</li> <li>- переносят груз и передают предметы;</li> </ul>

		<p>четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками;</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой;</p> <p>- ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках;</p> <p>- упражнения в равновесии: ходьба по верёвке, руки в стороны; ходьба по верёвке с мешочком на голове; ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове и руками в стороны; ходьба по веревке, выложенной змейкой, с перешагиванием мелких предметов, руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по</p>	<p>предметы;</p> <p>- выполняют упражнения на равновесие;</p> <p>- выполняют лазание и перелезание;</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);</p> <p>- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);</p> <p>- выполняют ползания по гимнастической скамейке с</p>	<p>- выполняют упражнения на равновесие;</p> <p>- выполняют лазание и перелезание;</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно);</p> <p>выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно);</p> <p>- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно);</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно;</p> <p>- выполняют упражнения</p>
--	--	--	--	--

		<p>гимнастической скамейке приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов; ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предметов;</p> <p>- лазание по гимнастической стенке: одноименным способом на заданное расстояние; с переходом на соседний пролет;</p> <p>- упражнения для развития</p>	<p>наименьшим количеством раз;</p> <p>- выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз;</p> <p>- выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя;</p> <p>- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы;</p> <p>- прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;</p> <p>- выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</p>	<p>в равновесии после показа учителя самостоятельно;</p> <p>- выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно;</p> <p>- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;</p> <p>- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя;</p> <p>- выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки.</p>
--	--	--	--	---

		<p>пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- переноска грузов и передача предметов;</li> <li>- прыжки.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Совушка-сова»;</li> <li>- «Два мороза»;</li> <li>- «Пустое место»;</li> <li>- «Стрелки»;</li> <li>- «Колокольчик»;</li> <li>- «Угадай предмет»;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;</li> <li>- упражнения для развития координационных способностей;</li> <li>- игры и упражнения для развития способности ориентироваться в</li> </ul>		
--	--	---	--	--



		<p>пространстве;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игра для развития тактильно-кинестетической способности рук;</li> <li>- лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.</li> </ul> <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- со скакалками;</li> <li>- с обручами;</li> <li>- с различными предметами под музыкальное сопровождение;</li> <li>- с гимнастической скамейкой;</li> <li>- на гимнастических ковриках.</li> </ul>		
<b>Легкая атлетика</b>	Теоретические сведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь;</li> <li>- формирование</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки;</li> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному в</li> </ul>

		<p>гигиенических навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- виды основных движений человека;</li> <li>- элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</li> <li>- понятие о начале ходьбы и бега;</li> <li>- ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега;</li> <li>- ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний;</li> <li>- значение правильной осанки при ходьбе;</li> <li>- развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</li> </ul>	<p>легкоатлета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);</li> <li>- получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»;</li> <li>- получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</li> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;</li> <li>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;</li> <li>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;</li> <li>- получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе;</li> <li>- получают сведения о</li> </ul>	<p>обход зала за учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</li> <li>- сохраняют правильную осанку при ходьбе;</li> <li>- осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;</li> <li>- чередуют ходьбу с бегом;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением скорости;</li> <li>- выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким</li> </ul>
--	--	---	--	---

			<p>средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в беседе;</li> <li>- отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</li> </ul>	<p>подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу в полуприседе;</li> <li>- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами;</li> <li>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя;</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности.</li> </ul>
	<p>Практический материал. Ходьба.</p>	<p>Построения и перестроения, строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета;</li> <li>- построение в колонну;</li> <li>- обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем);</li> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;</li> <li>- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают правильное положение тела во время бега;</li> <li>- выполняют медленный бег;</li> <li>- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя;</li> <li>- выполняют бег на скорость;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- при выполнении построений, перестроений, ходьбе ориентировка в пространстве</li> <li>спортивного зала с помощью зрительно-пространственных опор (линии разметки на полу, конусы, флажки на стойке, фишки и др.);</li> <li>- ходьба по прямой линии;</li> <li>- ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном темпе);</li> <li>- ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении;</li> <li>- ходьба в различных направлениях;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</li> <li>- ходьба парами по кругу, взявшись за руки;</li> <li>- ходьба с сохранением</li> </ul>	<p>своде стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</li> <li>- осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;</li> <li>- чередуют ходьбу с бегом;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением скорости;</li> <li>- выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д;</li> <li>- по возможности выполняют</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- начинают бег с высокого старта;</li> <li>- выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м;</li> <li>- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;</li> <li>- выполняют бег с низкого старта;</li> <li>- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя;</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете);</li> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие</li> </ul>
--	--	---	---	--

		<p>правильной осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в чередовании с бегом;</li> <li>- ходьба с изменением скорости;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках;</li> <li>- ходьба перекатом с пятки на носок;</li> <li>- ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;</li> <li>- ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;</li> <li>- ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра,</li> <li>- ходьба в медленном, среднем и быстром темпе;</li> <li>- ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;</li> <li>- ходьба со сменой</li> </ul>	<p>ходьбу в полуприседе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности);</li> <li>- удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</li> <li>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</p>
--	--	---	---	--

		<p>положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба змейкой;</li> <li>- ходьба в полуприседе;</li> <li>- ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами;</li> <li>- ходьба приставным шагом правое/левое плечо вперед.</li> </ul> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без предметов;</li> <li>- в движении;</li> <li>- в кругу;</li> <li>- с флажками;</li> <li>- с набивными мешочками;</li> <li>- со скакалкой;</li> <li>- в парах;</li> <li>- с кубиками.</li> </ul>		
	<p>Практический материал. Бег.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебежки группами и по одному 15—20 м;</li> <li>- медленный бег с сохранением правильной</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для</li> </ul>

		<p>осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне за учителем в заданном направлении;</li> <li>- бег в среднем темпе с переходом на ходьбу;</li> <li>- чередование бега и ходьбы на расстоянии;</li> <li>- бег на носках;</li> <li>- бег на месте с высоким подниманием бедра;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;</li> <li>- бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.</li> <li>- медленный бег;</li> <li>- непрерывный бег в среднем темпе;</li> <li>- быстрый бег на скорость;</li> <li>- чередование бега и ходьбы по сигналу;</li> <li>- бег с высокого старта;</li> <li>- бег прямолинейный с</li> </ul>	<p>инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);</li> <li>- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы;</li> <li>- выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;</li> <li>- начинают бег с высокого старта;</li> <li>- выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м;</li> <li>- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;</li> <li>- выполняют бег с низкого</li> </ul>	<p>выполнения метания одной и двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя;</li> <li>- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя;</li> <li>- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя;</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания;</li> </ul>
--	--	--	--	--

	<p>параллельной постановкой стоп;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повторный бег на скорость;</li> <li>- бег с низкого старта;</li> <li>- специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;</li> <li>- челночный бег.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Найди своё место» (в шеренге и колонне);</li> <li>- «Весёлые ракеты»;</li> <li>- «Передача обручей по кругу»;</li> <li>- «Уголёк».</li> </ul>	<p>старта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете);</li> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>
<p>Практический материал. Прыжки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте;</li> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</li> <li>- удерживают правильное</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивание вверх на месте;</li> <li>- подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча);</li> <li>- подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча);</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- прыжки на одной ноге на месте;</li> <li>- прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в стороны;</li> <li>- прыжки с высоты с мягким приземлением;</li> <li>- прыжки в длину и высоту с шага;</li> <li>- прыжки с небольшого разбега в длину;</li> <li>- прыжки с прямого разбега в длину;</li> <li>- прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания;</li> <li>- прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»;</li> </ul>	<p>положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- перепрыгивают через начерченную линию, шнур;</li> <li>- перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках;</li> <li>- подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);</li> <li>- прыгают в длину с места;</li> <li>- прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны;</li> <li>- прыгают с высоты с мягким приземлением;</li> <li>- прыгают в длину и в высоту с шага;</li> <li>- прыгают с небольшого разбега в длину;</li> <li>- прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;</li> <li>- выполняют различные виды прыжков по программе</li> </ul>	<p>подъемов и спусков и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь;</li> <li>- называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно;</li> <li>- слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);</li> <li>- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.</li> </ul>
--	--	---	---	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в высоту способом «перешагивание»;</li> <li>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч;</li> <li>- прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние;</li> <li>- прыжки через предметы толчком двумя ногами;</li> <li>- запрыгивание на устойчивые низкие предметы;</li> <li>- спрыгивание с низких устойчивых предметов.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Невод»;</li> <li>- «Мишка на льдине»;</li> <li>- «Повтори движение» и др.</li> </ul>	<p>меньшее количество раз;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	
<p>Практический материал. Метание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;</li> <li>- прием и передача мяча, флажков, палок в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;</li> <li>- выполняют захват и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют строевые команды по сигналу учителя;</li> <li>- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки;</li> <li>- передвигаются по</li> </ul>

		<p>шеренге;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прием и передача мяча, флажков, палок по кругу;</li> <li>- прием и передача мяча, флажков, палок в колонне;</li> <li>- произвольное метание малых и больших мячей в игре;</li> <li>- броски и ловля волейбольных мячей;</li> <li>- метание колец на шести;</li> <li>- метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем;</li> <li>- метание набивного мешочка снизу ведущей рукой;</li> <li>- метание набивного мешочка сверху ведущей рукой;</li> <li>- метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой;</li> <li>- метание с места в горизонтальную цель;</li> </ul>	<p>удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: дополнительный показ способа выполнения метания в медленном темпе, пошаговая инструкция учителя, пооперационный показ и контроль выполнения действий);</li> <li>- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на</li> </ul>	<p>лыжне ступающим, скользящим шагом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах;</li> <li>- выполняют попеременный двухшажного ход после инструкции и показа учителя.</li> </ul>
--	--	--	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель;</li> <li>- метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой;</li> <li>- метание с места в вертикальную цель: выполнение захвата мяча, движения руки, туловища при метании;</li> <li>- метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену;</li> <li>- броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>- метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность;</li> <li>- метание мяча с места в цель;</li> <li>- метание мячей с места в цель левой и правой руками;</li> <li>- метание теннисного</li> </ul>	<p>дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз;</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя,);</li> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	
--	--	---	---	--

		<p>мяча на дальность отскока от баскетбольного щита;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание теннисного мяча на дальность с места;</li> <li>- броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками;</li> <li>- метание мяча из исходного положения стоя двумя руками.</li> </ul> <p><i>Коррекционные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Повтори движение»;</li> <li>- «Овощи-фрукты»;</li> <li>- гимнастика для пальцев и др.</li> </ul>		
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Теоретические сведения.</p> <p>Лыжная подготовка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах;</li> <li>- одежда и обувь лыжника;</li> <li>- подготовка к занятиям на лыжах;</li> <li>- правила поведения на уроках лыжной подготовки;</li> <li>- лыжный инвентарь;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.);</li> <li>- рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»;</li> <li>- рассматривают одежду и обувь конькобежца;</li> <li>- рассматривают</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор лыж и палок;</li> <li>- одежда и обувь лыжника;</li> <li>- правила поведения на уроках лыжной подготовки;</li> <li>- правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода;</li> <li>- виды подъемов и спусков;</li> <li>- предупреждение травм и обморожений;</li> <li>- развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);</li> <li>- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>основные части конька;</li> <li>- самостоятельно показывают и называют одежду и обувь конькобежца, основные части конька;</li> <li>- слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);</li> <li>- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя;</li> <li>- получают сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты).</li> </ul>
--	--	--	--	---

	<p>Практический материал. Лыжная подготовка.</p>	<p>Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют строевые команды по сигналу учителя;</li> <li>- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя;</li> <li>- передвигаются на лыжах ступающим шагом;</li> <li>- выполняют повороты на лыжах;</li> <li>- осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя;</li> <li>- снимают и одевают ботинки самостоятельно;</li> <li>- приседают, стоя на коньках;</li> <li>- удерживают равновесие на коньках самостоятельно;</li> <li>- переносят тяжесть с одной ноги на другую;</li> <li>- имитируют правильное падение на коньках;</li> <li>- выполняют упражнения по показу учителя, под контролем правильности техники выполнения упражнений на льду:</li> <li>- скольжение,</li> <li>- торможение,</li> <li>- повороты.</li> </ul>
	<p>Теоретические сведения. Конькобежная подготовка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- одежда и обувь конькобежца;</li> <li>- подготовка к занятиям на коньках;</li> <li>- правила поведения на уроках;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.);</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные части конька;</li> <li>- предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают одежду и обувь конькобежца;</li> <li>- рассматривают, показывают и называют с помощью учителя основные части конька;</li> <li>- слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);</li> <li>- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- получают элементарные сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (самостоятельно);</li> <li>- рассказывают правила игр самостоятельно;</li> <li>- получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</li> <li>- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</li> </ul>
--	--	---	--	---



			торможение, повороты).	
Практический материал. Конькобежная подготовка.	<p><i>Упражнение в зале:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снятие и одевание ботинок;</li> <li>- приседания;</li> <li>- удержание равновесия;</li> <li>- имитация правильного падения на коньках;</li> <li>- перенос тяжести с одной ноги на другую.</li> </ul> <p><i>Упражнения на льду:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение,</li> <li>- торможение,</li> <li>- повороты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, пооперационный (пошаговый) контроль учителя:</li> <li>- снятие и одевание ботинок;</li> <li>- приседания;</li> <li>- удержание равновесия;</li> <li>- имитация правильного падения на коньках;</li> <li>- перенос тяжести с одной ноги на другую.</li> <li>- выполняют упражнения на льду (по возможности) после инструкции, неоднократного показа учителя, под контролем и с помощью учителя:</li> <li>- скольжение,</li> <li>- торможение,</li> <li>- повороты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя;</li> <li>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</li> <li>- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);</li> <li>- выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</li> </ul>	

<b>Игры</b>	Теоретические сведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные сведения о правилах игр;</li> <li>- элементарные сведения о поведении во время игр;</li> <li>- правила игр;</li> <li>- элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).</li> </ul> <p>Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.);</li> <li>- слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал;</li> <li>- получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</li> <li>- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя;</li> <li>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</li> <li>- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);</li> <li>- выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</li> </ul>

			по мячу).	
Практический материал. Подвижные 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.  <i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i> - «Паровозик»; - «Задуй свечу»; - «Перебежки в парах»; - «Части тела»; - «Что пропало?»; - «Зайчики-пальчики»; - «Заяц, коза, гребешок, замок»; - «Гуси-лебеди»; - «У медведя во бору»; - коррекционная игра для формирования способности вести	- участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя); - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под	- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.	

		<p>совместные действия с партнером;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игра на развитие точности движений;</li> <li>- упражнения на развитие координационных способностей;</li> <li>- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног;</li> <li>- развитие скоростных и координационных способностей:</li> </ul> <p>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> <li>- дыхательные упражнения в игровой форме «Часы»;</li> </ul>	<p>(пошаговым) контролем учителя (при необходимости).</p>	
--	--	--	---	--

		<p>«Весёлый петушок»;</p> <p>- дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <p>- «Ловишки»;</p> <p>- «Волк во рву»;</p> <p>- «Охотники и зайцы»;</p> <p>- «Перестрелка»;</p> <p>- «С кочки на кочку»;</p> <p>- «Филин и пташки»;</p> <p>- «Платочек»;</p> <p>- «Бой петухов»;</p> <p>- «Ловишки-хвостики».</p> <p><i>Упражнения с мячом («Школа мяча»):</i></p> <p>- броски мяча об пол;</p> <p>- броски мяча об пол и ловля двумя руками;</p> <p>- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;</p> <p>- подбрасывание мяча вверх с хлопком;</p> <p>- броски мяча снизу двумя руками о стену;</p>		
--	--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча снизу в парах;</li> <li>- броски мяча от груди двумя руками в парах;</li> <li>- броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах;</li> <li>- броски мяча о стену снизу двумя руками;</li> <li>- броски мяча о стену снизу двумя руками в цель;</li> <li>- броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.);</li> <li>- удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой;</li> <li>- удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте;</li> <li>- удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении;</li> <li>- удары мяча об пол одновременно обеими</li> </ul>		
--	--	---	--	--

		<p>руками в движении приставным шагом влево/вправо;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед;</li><li>- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;</li><li>- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо/влево;</li><li>- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед;</li><li>- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево;</li><li>- пас ведущей ногой в воротики;</li><li>- пас ведущей ногой в парах;</li><li>- пас правой, левой ногой в воротики;</li></ul>		
--	--	---	--	--

		- пас правой, левой ногой в парах.		
--	--	---------------------------------------	--	--

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Особенности физической культуры разных народов. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	в процессе урока
1	Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз. Дыхательные упражнения.	3
2	Физкультпауза (физкультминутка), элементы релаксации и аутотренинга. Развитие координации и быстроты.	3
3	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.	3
4	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Комплексы упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	3
5	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	3
6	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	3
7	Легкая атлетика: метание малого мяча.	2



8	Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1
9	Построения и перестроения, ходьба и бег. Дыхательные упражнения.	3
10	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.	3
11	Упражнения для развития координации движений. Упражнения для расслабления мышц	3
12	Акробатические упражнения. Упражнения для формирования функций равновесия, прямостояния.	3
13	Основы туристской подготовки. Упражнения для формирования свода стоп.	3
14	Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	2
15	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.	1
16	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах.	5
17	Лыжная подготовка: техника выполнения спусков, подъемов.	5
18	Лыжная подготовка: техника выполнения поворотов, торможений.	4
19	Упражнения с гимнастическими палками, с большими и малыми мячами, обручами.	1
20	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в волейболе.	17

21	Формирование функции хвата и умению манипулировать с предметами различными по форме, объему и весу.	1
22	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.	11
23	Элементы техники национальных видов спорта. Основы знаний о физической культуре, умений и навыков приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.	1
24	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.	9
25	Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс. (Теория)	6
26	Зачет. Комплекс упражнений по заболеванию.	1
27	Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в футболе, мини-футболе.	5
	Итого	102

### 1.3. Тематическое планирование

#### Примерный тематический план для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью АООП вариант 1, (I<sup>1</sup>) I - IV класс

№	Разделы и темы	Год обучения				
		I <sup>1</sup>	I	II	III	IV
		Количество часов (уроков)				
1	Знания о физической культуре.	В процессе обучения				
2	Гимнастика .	32	32	34	34	34
3	Легкая атлетика.	30	30	32	32	32
4	Лыжная подготовка/конькобежная подготовка.	20	20	20	20	20
5	Игры.	17	17	16	16	16
		<b>99</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
	<b>Итого: 504 часа</b>					

### 1.4. Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре

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.

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.

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.

### **Учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся 1-4 классов**

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

#### **Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):**

у обучающихся с *достаточным уровнем*

освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30м. - пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.

4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание пальцами рук пола; ладонями пола; нижней части голени, не сгибая колени.

5. Бег (смешенное передвижение) на 500 м – преодолеть расстояние за наименьшее время.

**Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):**у обучающихся с *минимальным уровнем*

освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30 м. – пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, правильным сочетанием рук и ног, не задерживая дыхание.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию, и приземлиться на две ноги.

3. Удерживание планки в упоре лёжа на предплечьях - по состоянию здоровья, по возможности.

4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу - по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.

5. Бег в медленном темпе на 400 м или смешанное передвижение на 500 м. (ходьба, бег) – без учёта времени.

**Примерные учебные нормативы и испытания (тесты)****общей физической подготовленности обучающихся, занимающихся по АООП****(4 класс)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся			Показатели		
		Мальчики			Девочки		
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1.	Бег 30 м (сек.)	6,7	6,5	6,0	7,1	6,8	6,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	90	110	135	80	110	130
3.	а) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).	6	8	14	3	4	8
	б) Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях.	по возможности					
4.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на	Касание нижней части	Касание пола пальцами	Достать пол ладонями	Касание нижней части	Касание пола пальцами	Достать пол ладоня

	полу.	голени пальцами рук	рук		голени пальцам и рук	рук	ми
5	Смешенное передвижение на дистанции 500 (400 м).	Без учёта времени					

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

### 1.5. Материально-техническое обеспечение реализации программы 1-4 класс

На начальном этапе обучения адаптивной физической культуре оснащение учебного процесса имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников с лёгкой умственной отсталостью в целом, так и спецификой адаптивной физической культуры в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется задачами программы по адаптивной физической культуре. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников, его количество определяется из расчёта активного участия всех обучающихся в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.