

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «УЖУРСКАЯ СОШ № 6 ИМ.ГСС Ю.Н.ПЕТЕЛИНА»**

«Рассмотрено»

на методическом совете
МБОУ «Ужурская СОШ № 6
им. ГСС Ю.Н. Петелина»
протокол №__1__
от «25» августа 2023 г.

«Согласовано»


Иванкова Е.В.
Заместитель директора по УВР
«28» августа 2023 г.

«Утверждаю»



/ Карелина Т.Б.
Директор МБОУ «Ужурская СОШ
№ 6 им. ГСС Ю.Н. Петелина»
приказ №01-15-57
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАСС
С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА»**

Составил

**Учитель по физической культуре
Крячкова Яна Евгеньевна**

Ужур, 2023

1.1. Пояснительная записка

Комплект примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне начального общего образования, примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне основного общего образования и примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне среднего общего образования.

Согласно своему назначению примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – примерные рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с НОДА средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование».

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

В программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

Программы по АФК для обучающихся с НОДА имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом их особенностей. Данные программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Примерные рабочие программы направлены на содействие социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского и паралимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. Решение этой задачи предполагает формирование у обучающихся навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание волевых качеств в процессе обучения двигательным действиям.

Нормативно-правовую базу разработки Программ для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют:

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ;
- Федеральные государственные образовательные стандарты;
- Инструктивно-методические документы Министерства просвещения Российской Федерации и другие регламентирующие акты в области образования.

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на восстановление, укрепление здоровья и наиболее полную реализацию физических возможностей лиц с нарушениями здоровья, в том числе с НОДА. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с НОДА, осознания своих физических возможностей, развития основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма и спортивного самоопределения.

Методика проведения занятий по АФК имеет ряд существенных отличий, которые обусловлены спецификой заболевания обучающихся с НОДА. Концептуальные подходы к построению и содержанию занятий адаптивной физической культурой, специально-методические принципы работы, коррекционная направленность педагогического процесса обусловлены медико-биологическими и психологическими особенностями лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата, типичными и специфическими нарушениями двигательной сферы.

Специфика и тяжесть двигательных нарушений в сочетании с особенностями психического развития и речи обучающихся с НОДА определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК. Их удовлетворение обеспечивается следующими специальными образовательными условиями:

- обязательное включение в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей и реабилитационной (абилитационной) работы с использованием методов физической культуры;
- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- индивидуализация образовательного процесса в целом и содержания рабочей программы по АФК;
- обеспечение вспомогательными средствами для обучения и облегчения самообслуживания (специальные держатели, утяжелители для рук, мягкие маты, специальный адаптированный спортивный инвентарь, приспособления для застегивания пуговиц и др.);
- создание безбарьерной архитектурно-планировочной среды для занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;
- предоставление дифференцированной помощи, в том числе привлечение ассистента (для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями) во время занятий АФК;
- создание условий для вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с двигательными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями речи.

1.2. Цель и задачи реализации программы по предмету

Цель реализации программы – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

Задачи реализации программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровня функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-

антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;

- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;

- коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

В зависимости от нозологической группы, к которой относятся обучающиеся с НОДА, специфические (коррекционные) задачи дифференцируются. Для обучающихся с ДЦП и сходными заболеваниями, обусловленными органическим поражением центральной нервной системы, в каждое занятие необходимо включать упражнения, на коррекцию пространственных нарушений, развитие

мелкой моторики, точности и координации движений, а также спортивные игры по упрощенным правилам.

Для обучающихся с поражениями спинного мозга важно включать в структуру занятий упражнения для профилактики контрактур и трофических нарушений, упражнения для активизации дыхательной мускулатуры.

Для обучающихся с отсутствием или недоразвитием конечностей следует подбирать специальные упражнения, направленные на профилактику вторичных нарушений мышечной и двигательной системы. Перед учителем также стоит задача по овладению обучающимся протезом, стимуляции его использования.

1.3. Принципы и подходы к реализации программы

Принцип единства диагностики и коррекции. До начала реализации программы необходимо организовать и провести комплексное диагностическое обследование, позволяющее выявить особенности двигательного развития, получить медицинские рекомендации по возможным направлениям работы, определить особенности организации двигательной деятельности (в том числе с учетом запрета определенных движений), характер и интенсивность трудностей, сделать заключение об их возможных причинах. Реализация программы требует от учителя постоянного контроля динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний обучающегося с НОДА. Такой контроль позволяет вовремя вносить коррективы в рабочую программу учителя.

Принцип учета индивидуальных, дифференцированных особенностей обучающегося с НОДА с учетом разнообразия выявленных нарушений.

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

Принцип вариативности предполагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения АФК с учетом

особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, что позволяет учителю составлять индивидуальный учебный план, отбирая содержание под конкретного обучающегося с НОДА.

Принцип непрерывности получения образования обеспечивает подготовку обучающегося с НОДА к интеграции в систему непрерывного образования; осуществляет обеспечение преемственности знаний.

Принцип инклюзивности направлен на продуктивное включение каждого обучающегося с НОДА в образовательный процесс вне зависимости от его ограничений и стартовых возможностей.

Принцип сотрудничества с семьей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с НОДА.

Программа реализуется в рамках *деятельностного подхода*, определяющего тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого обучающегося с НОДА.

Основной формой реализации программы является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя. В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

1) уроки образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3) уроки оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

5) уроки спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в конкретном виде адаптивного спорта;

6) уроки рекреационной направленности, предназначенные для развития организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Формы проведения уроков отражают преимущественную направленность занятий АФК. Каждый урок по своему характеру является комплексным, он включает элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Важнейшим требованием проведения современного урока по адаптивной физической культуре для обучающихся с НОДА является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом состояния здоровья, особенностей заболевания, двигательных возможностей, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Важное значение в коррекционно-развивающей деятельности имеют внеурочные формы АФК. Их цель — удовлетворение потребности обучающихся с НОДА в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации. Они определяются уровнем функциональных двигательных возможностей обучающихся, не регламентированы строго по времени, месту проведения, количеству участников, их возрасту, могут включать лиц с разными двигательными нарушениями, проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками.

1.4. Характеристика психофизического развития обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Нарушения функций опорно-двигательного аппарата могут носить как врожденный, так и приобретенный характер. Отклонения в развитии у обучающихся с двигательной патологией отличаются значительной полиморфностью и диссоциацией в степени выраженности различных нарушений.

Контингент обучающихся с НОДА крайне неоднороден как в клиническом, так и психолого-педагогическом отношении.

В зависимости от причин и времени действия вредных факторов выделяются следующие виды патологии ОДА:

- заболевания нервной системы: детский церебральный паралич (ДЦП), врожденные пороки развития, текущие неврологические заболевания (миопатия и др.);

- врожденная патология опорно-двигательного аппарата: врожденный вывих бедра, кривошея, косолапость и другие деформации стоп, аномалии развития позвоночника, недоразвитие и дефекты конечностей, артрогрипоз;

- приобретенные заболевания и повреждения ОДА: травматические повреждения головного мозга, спинного мозга и конечностей, полиартрит; заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит); системные заболевания скелета (хондрострофия, рахит).

В соответствии с Международной классификацией болезней (МКБ-10) выделяются следующие заболевания, которые приводят к нарушениям функции опорно-двигательного аппарата:

1. Последствия воспалительных болезней центральной нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями к способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

2. Детский церебральный паралич и другие паралитические синдромы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

3. Полиневропатии и другие поражения периферической нервной системы с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

4. Прогрессирующие мышечные дистрофии и врожденные миопатии с двигательными нарушениями.

5. Спинальная мышечная атрофия с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

6. Врожденные и приобретенные деформации опорно-двигательного аппарата с двигательными нарушениями.

7. Ювенальный ревматоидный артрит с двигательными нарушениями.

8. Артрогрипоз с двигательными нарушениями.

9. Хондродистрофия с двигательными нарушениями и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

10. Другие заболевания, приведшие к двигательным нарушениям и нарушениями способности к самостоятельному передвижению и самообслуживанию.

При всем разнообразии врожденных, рано приобретенных заболеваний и повреждений ОДА у большинства обучающихся наблюдаются сходные проблемы. У всех отмечаются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые могут иметь различную степень выраженности, что позволяет выделить **условные подгруппы для проведения занятий в форме уроков АФК:**

– *Обучающиеся с тяжелой степенью двигательных нарушений* – обучающиеся с НОДА не владеют навыками ходьбы, их манипулятивная деятельность ограничена, не могут самостоятельно обслуживать себя.

– *Обучающиеся со средней степенью двигательных нарушений* – обучающиеся с НОДА владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.). Имеют

нарушения манипулятивной деятельности. Т.е. их самостоятельное передвижение затруднено, навыки самообслуживания развиты не полностью.

– *Обучающиеся с легкой степенью двигательных нарушений* – обучающиеся с НОДА ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, у них достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения часто недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

При этом необходимо учитывать, что отнесение обучающегося к той или иной подгруппе по тяжести двигательных нарушений носит условный характер и не влечет за собой обязательность проведения групповых занятий.

II. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне начального общего образования

2.1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – Программа, Примерная рабочая программа) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования обучающихся с НОДА.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.); Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Предметом обучения адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА на уровне начального общего образования является организация максимально возможной двигательной активности обучающегося с НОДА с общеразвивающей направленностью. В процессе организации деятельности на возможном уровне совершенствуются физические качества и осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются познавательные способности и личностные качества.

Общие цели и задачи изучения предмета «Адаптивная физическая культура» представлены в Пояснительной записке к комплекту.

Задачи изучения предмета «Адаптивная физическая культура», представленные в Пояснительной записке к комплекту на уровне начального общего образования дополняются следующими задачами:

– формирование общих представлений об адаптивной физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности (на уровне начального общего образования);

– формирование интереса к самостоятельным занятиям адаптивной физической культурой, подобранными учителем и медицинскими специалистами физическими упражнениями, доступным с точки зрения двигательных ограничений подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Принципы и подходы к реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» представлены в разделе «Общие положения».

2.2. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее количество 405 часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов на 1 учебный год (вариант 6.1 АООП НОО НОДА), три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа);

В расписании дополнительно (помимо 3 обязательных уроков АФК в неделю) могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками, а также

занятия реабилитационной (абилитационной) направленности за счет часов внеурочной деятельности, в том числе индивидуальные. Количество часов на каждого обучающегося с НОДА определяется школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом с учетом медицинских рекомендаций в зависимости от тяжести двигательного нарушения.

2.3. Планируемые результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья данная программа направлена на достижение обучающимися с НОДА личностных, метапредметных (для вариантов АООП 6.1 и 6.2) и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты

варианты АООП 6.1 и 6.2: Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;
- формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;
- формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;
- эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других

людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

— развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;

— понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;

— формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;

— формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

— понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

вариант 6.3: С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей включают индивидуально-личностные качества, специальные требования к развитию жизненной и социальной компетенции и ценностные установки и должны отражать:

— развитие мотивации к занятиям адаптивной физической культурой и спортом;

— развитие адекватных представлений о насущно необходимом жизнеобеспечении (необходимость пользоваться индивидуальными техническими средствами реабилитации для осуществления действий для передвижения и самообслуживания и др.);

— владение элементарными навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом, во время спортивных соревнований;

— развитие положительных свойств и качеств личности (доброжелательности, умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и спортивных неудачах);

— готовность к вхождению обучающегося в социальную среду.

вариант 6.4: Возможные личностные результаты освоения АООП обучающимися с НОДА с умственной отсталостью, тяжелыми множественными нарушениями развития заносятся в СИПР с учетом их индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей и могут включать:

— социально-эмоциональное участие в общении и совместной деятельности в процессе занятий адаптивной физической культурой;

— умение пользоваться индивидуальными техническими средствами реабилитации для передвижения и самообслуживания;

— умение сообщать о нездоровье;

— овладение правилами поведения на уроках АФК, выполнение команд учителя;

— наличие интереса к занятиям адаптивной физической культурой.

Метапредметные результаты (варианты АООП 6.1 и 6.2) включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

— овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;

— формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;

— формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

— определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

— умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

— готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

— овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

— формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

— овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

— формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);

— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА

с учетом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

2.4. Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания о физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание¹».

Следует учитывать, что некоторые модули могут быть включены в рабочую программу педагога только как теоретические (особенно для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений), некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так, модуль «Лыжная подготовка» не планируется для обучающихся с тяжелой и средней степенью двигательных нарушений, он может быть заменен на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики» или может быть введен дополнительный модуль «Лечебная физическая культура» (при наличии в образовательной организации соответствующего кадрового обеспечения и лицензии на медицинскую деятельность). Следует учитывать, что уроки АФК для обучающихся с НОДА – это прежде всего возможность физической активности.

2.4.1. Содержание программы для вариантов 6.1 и 6.2 АООП НОО

Тема,	Характеристика содержания и видов деятельности
-------	--

¹ Занятия по модулю «Плавание» могут проводиться при участии родителей (законных представителей) обучающихся (подготовка к занятию и сопровождение ребенка в воде).

содержание	обучающихся с НОДА		
	Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений	Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений	Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений

Модуль «Знания о физической культуре человека»

Понятие адаптивной физической культуры	<p><i>Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока</i></p> <p>Раскрывают понятие «адаптивная физическая культура», сравнивают с понятием «физическая культура» и анализируют положительное влияние компонентов АФК (регулярные занятия доступными физическими упражнениями, занятия физкультурой, соблюдение личной гигиены) на укрепление здоровья и развитие человека с нарушениями опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Объясняют значение занятий (уроков) по адаптивной физической культуре и раскрывают их основное содержание.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий адаптивной физкультурой на успехи в учёбе.</p>
История физической культуры	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.</p> <p>Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p> <p>Называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил;</p>

	<p>награждение победителей и т. п.).</p> <p>Раскрывают назначение первых соревнований у древних людей, характеризуют роль и значение соревнований в воспитании будущих охотников и воинов.</p> <p>Пересказывают тексты о возникновении Олимпийских игр древности.</p> <p>Называют правила проведения Олимпийских и Паралимпийских игр.</p> <p>Объясняют связь физической культуры с традициями и обычаями народа.</p> <p>Приводят примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.</p> <p>Приводят примеры из истории спортивных состязаний народов России.</p>
<p>Современные Паралимпийские игры</p>	<p>Объясняют смысл символики и ритуалов Паралимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр и цель организации Паралимпийских игр. Объясняют роль Людвиг Гуттмана в становлении паралимпийского движения.</p> <p>Называют известных российских и зарубежных чемпионов Паралимпийских игр.</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы,</p>	<p>Устанавливают связь между особенностями своего развития, двигательными ограничениями и особенностями основных систем организма.</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, описывают особенности собственного двигательного развития.</p> <p>Описывают особенности медицинских рекомендаций для занятий АФК.</p>

скелет, мышцы, осанка)	
Органы чувств	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств.</p> <p>Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> <p>Выполняют (при отсутствии противопоказаний и с учетом медицинских рекомендаций) специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p>
Личная гигиена	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы сверстников.</p> <p>Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
Мозг и нервная система	<p>Получают представление о работе мозга и нервной системы.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы сверстников.</p> <p>Обосновывают важность медицинских рекомендаций по сохранению нервной системы.</p>
Органы дыхания	<p>Получают представление о работе органов дыхания.</p> <p>Выполняют (при отсутствии медицинских противопоказаний) упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).</p>
Органы	Получают представление о работе органов пищеварения.

пищеварения	Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.
Пища и питательные вещества	<p>Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы сверстников.</p> <p>Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Характеризуют особенности своего питания и особенности организации приема пищи.</p>
Вода и питьевой режим	<p>Усваивают азы питьевого режима во время занятий физическими упражнениями. Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы сверстников.</p> <p>Характеризуют особенности собственного питьевого режима и особенности его организации (какие приспособления при необходимости в связи с особенностями физического развития используют).</p>
Режим дня	<p>Характеризуют понятие «режим дня», учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> <p>Определяют назначение утренней зарядки, двигательных минуток (или ортопедических пауз), их роль и значение для здоровья.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».</p>
Спортивная одежда и	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от особенностей двигательного развития,

обувь	<p>медицинских рекомендаций, от места проведения занятий, от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.</p> <p>Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния (на основании медицинских рекомендаций).</p>		
Самоконтроль	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как их организм справляется с физическими нагрузками.</p> <p>Определяют основные показатели физического развития и физических способностей в зависимости от медицинских рекомендаций.</p>		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	Демонстрирую т выполнение с помощью ассистента предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациям и упражнений	Демонстрируют (в том числе с помощью ассистента) выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений	Демонстрируют выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность

	утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.	утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.	выполнения упражнений и заданное количество.
Комплексы физкультур-минуток, ортопедических пауз	Выполняют с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполняют с помощью	Выполняют (в том числе с ассистивной помощью) с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена	Выполняют с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультурминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. Выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и

	<p>ассистента медицинские рекомендации при организации ортопедически х пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.).</p>	<p>положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.).</p>	<p>т.д.).</p>
--	---	---	---------------

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.

<p>Комплексы дыхательной гимнастики*</p> <p>*С учетом имеющихся противопоказа ний к дыхательной</p>	<p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в специально подобранном положении</p>	<p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированн</p>	<p>Раскрывать значение дыхательной гимнастики. Выполнять дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно</p>
---	--	---	--

гимнастике	(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	о в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Гимнастика для профилактики нарушений зрения* *С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).	Раскрывать значение выполнения упражнений для глаз. Выполнять упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).
Упражнения для формирования правильного положения тела, развития	Раскрывают значение упражнений для формирования правильного положения	Раскрывают значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления	Раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок,

<p>гибкости и координации движений*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения).</p> <p>Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА</p>	<p>тела, развития гибкости и координации движений для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.</p> <p>С помощью ассистента принимают правильные положения тела и отдельных его частей (укладки и фиксация определенных способов сидения, стояния, применяемых для тренировки</p>	<p>здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.</p> <p>Раскрывают значение развития координации движений.</p> <p>Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения.</p> <p>Выполняют приседание на всей</p>	<p>подвижности суставов с учетом особенностей заболевания.</p> <p>Раскрывают значение развития координации движений.</p> <p>Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме.</p> <p>Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).</p> <p>Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных</p>
--	--	--	---

	<p>в сохранении правильных положений тела – сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочных положений) для нормализации обратной афферентации и моторики. С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела (вертикализатора, опор для</p>	<p>ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры. Выполняют движения головой в разных направлениях. Удерживают голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам). Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций)</p>	<p>возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах. туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.</p>
--	---	---	---

	<p>сидения, приспособлений для укладок и т.д.).</p> <p>Принимать правильную осанку сидя (в том числе используя специальные приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и сохранять эту позу в течение заданного времени (до 10 сек).</p> <p>Выполнять подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной</p>	<p>сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах.</p> <p>туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево.</p> <p>из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.</p> <p>Выполняют кружение на месте</p>	<p>Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости.</p> <p>Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке.</p> <p>Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.</p> <p>Принимают правильную осанку сидя.</p>
--	---	---	--

	<p>плоскости. Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе. Выполняют в форме пассивной и/или</p>	<p>переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости. Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м. Принимают правильную осанку сидя, стоя с помощью</p>	
--	--	--	--

	<p>пассивно-активной деятельности (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя (в том числе в специальных приспособлениях), сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево;</p>	<p>учителя и сохранять её до 10 сек. Подтягиваются на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками. Приседают с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди). Выполняют упражнения у</p>	
--	--	---	--

	повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину).	гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. Выполняют ходьбу с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.	
Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах* *Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на	Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме	Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют (дифференцированн о в зависимости от двигательных возможностей и медицинских	Раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций)

<p>определенные движения).</p> <p>Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения</p>	<p>рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Выполняют поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных</p>	<p>упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей. Выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения лазания по гимнастической стенке, по наклонной ребристой доске.</p>
---	--	--	---

	<p>руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук. Выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием м оборудования и т.д.) поочередное сгибание и разгибание рук, поднятие и</p>	<p>возможностей и медицинских рекомендаций). Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, присесть на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций поднимают руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно</p>	
--	---	---	--

	<p>отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка</p>	<p>вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать</p>	
--	---	---	--

	<p>наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении и (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполнять в положении сидя в специальном приспособлении и (кресле с</p>	<p>воду с ноги». Выполняют в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой (лёжа на спине) одновременно руку и ногу поднять</p>	
--	--	---	--

	<p>удерживающим и фиксаторами) «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниям и предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)).</p> <p>Выполнять в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента в положении лежа на спине (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей</p>	<p>вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>	
--	--	---	--

	<p>и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.); одновременные и однонаправленные движения рукой и ногой одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и</p>		
--	--	--	--

	<p>ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>		
<p>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации</p>	<p>Выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности при помощи ассистента в исходном положении лежа на спине сгибание и разгибание пальцев ног:</p>	<p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание</p>	<p>Выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната;</p>

<p>(может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием предмета, удерживаемого ассистентом, пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и</p>	<p>захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
---	--	--	---

		медицинских рекомендаций).	
Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук	Выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, Выполняют с помощью	Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук. Выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в положении сидя.	Выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.

	<p>ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности).</p>		
<p>Организующи е команды и приёмы. Построения. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Выполняют организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдают дисциплину и взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при</p>

			<p>передвижении строем и т. п.).</p> <p>Характеризуют строевые упражнения как совместные действия, необходимые для предупреждения травматизма на уроках АФК.</p> <p>Выполняют повороты на месте направо, налево, кругом. Выполняют строевые команды: «равняйсь», «смирно», «вольно», «направо», «налево» без предъявления требований к технике выполнения.</p>
<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Упоры, седы, упражнения в группировке,</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Называть основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>Демонстрировать без предъявления требований к</p>

<p>перекаты.</p>			<p>технике выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов с учетом индивидуальных двигательных возможностей.</p> <p>Выполнять с учетом индивидуальных двигательных возможностей и без предъявления требований к технике выполнения фрагменты комбинаций элементов, составленных из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд,</p>
------------------	--	--	--

			<p>назад в группировке; из положения в группировке переход в положение лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).</p>
<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице).</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Демонстрируют свободную технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице) с учетом индивидуальных двигательных возможностей.</p>
<p>Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких</p>	<p>Демонстрирую т с помощью ассистента (в том числе в форме</p>	<p>Демонстрируют (в том числе с ассистивной помощью) без предъявления</p>	<p>Демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения упражнений,</p>

<p>модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания</p>	<p>пассивной или активно-пассивной деятельности) упражнения с элементами ползания, лазанья, перелезания через искусственные препятствия (мягкие модули), скатывание (например, лежа на животе) с невысоких горок (в том числе в стандартных, игровых и соревновательных условиях).</p>	<p>требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. С помощью ассистента преодолевают полосы препятствий (перелезание и переползание через мягкие модули, скатывание с невысоких горок в удобном положении) в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>	<p>разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>
<p>Упражнения с предметами, развитие координации</p>	<p>Выполняют сочетание движений руками (в том</p>	<p>Описывать технику двигательных действий упражнений с</p>	<p>Описывать технику двигательных действий упражнений с</p>

<p>ных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не более 1 кг), обручем, флажками</p>	<p>числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия под музыкальное сопровождение . Выполняют (в том числе с помощью ассистента) переключением мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют (в том числе с</p>	<p>предметами. Анализируют собственную деятельность и деятельность товарищей. Выполняют в положении сидя сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют в положении сидя двигательные действия руками под музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие</p>	<p>предметами. Анализируют собственную деятельность и деятельность товарищей. Выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ног, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). Выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под</p>
--	---	--	--

	<p>помощью ассистента) бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/ или мешочков с песком.</p>	<p>мячи. Выполняют в положении сидя переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют в положении сидя удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями. Выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/ или мешочков с песком.</p>	<p>музыкальное сопровождение. Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи. Выполняют переключивание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя. Выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями. Выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/ или мешочков с песком.</p>
--	--	---	--

Модуль «Легкая атлетика»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может

повторяться.			
Беговые упражнения	Не планируются	Не планируются	Демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения и с учетом двигательных особенностей разученные беговые упражнения в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.
Броски большого мяча (1 кг)	Не планируются	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрируют без предъявления требований к технике бросок	Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча. Демонстрируют без предъявления требований к технике бросок

		большого мяча на дальность удобным способом из положения сидя.	большого мяча на дальность удобным способом из положения стоя и из положения сидя.
Метание мяча	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями бросках малого мяча (в том числе с помощью ассистента в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности). Выполняют с помощью ассистента броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей).	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями бросках малого мяча в положении сидя. Выполняют в положении сидя броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями бросках малого мяча. Выполняют броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). Выполняют с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).

Модуль «Подвижные игры»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Знают и называют разученные игры. Объясняют правила игры. Называют необходимый инвентарь для проведения игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются о возможности пассивного и/ или пассивно-активного участия в игре, учитывая двигательные ограничения (например, подавать сигнал к	Знают и называют разученные игры. Объясняют правила игры. Называют необходимый инвентарь для проведения игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности.	Знают и называют разученные игры. Объясняют правила игры. Подбирают необходимый инвентарь для проведения игры, с помощью учителя располагают его на площадке для игры. Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности.
---	---	---	--

	действию и окончанию действия), соблюдают правила безопасности.		
Подвижные игры различной направленности с учетом двигательных особенностей	Принимают участие (в том числе в форме пассивно-активной деятельности с помощью ассистента) в малоподвижной игре. Осуществляют судейство (в том числе с помощью ассистента). Описывают технику игровых действий и приёмов, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры сидя, осуществляют судейство. Описывают технику малоподвижных игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной	Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры с учетом двигательных возможностей, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

	со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	игровой деятельности.	
Развитие двигательных способностей	Взаимодействуют при помощи ассистента со сверстниками в процессе совместной малоподвижной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, которая позволяет выполнять действия сидя. Соблюдают правила безопасности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Игры с мячом	Овладевают с учетом двигательных возможностей.	Овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Выполняют в положении сидя ловлю, передачу и броски мяча	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Выполняют ловлю, передачу, броски и ведение мяча индивидуально, в парах,

		индивидуально, в парах (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	стоя на месте и в шаге (с учетом двигательных возможностей). Выполняют броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Выполняют ведение мяча (с учетом двигательных возможностей) в движении по прямой (шагом). Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча.
Подвижные игры разных народов	Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям,	Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его	Проявляют интерес к культуре своего народа, бережно относятся к его традициям, обрядам,

	<p>обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Проявляют интерес к национальным видам спорта, с помощью ассистента включаются в национальные праздники в форме пассивной наблюдательной деятельности.</p>	<p>традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений . Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники.</p>	<p>формам поведения и взаимоотношений. Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p>
<p>Организация и проведение подвижных игр</p>	<p>Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств, планируют деятельность ассистента. Регулируют собственные</p>	<p>Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе</p>	<p>Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств. Регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками</p>

	<p>эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>	<p>игровой деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>	<p>в условиях игровой и соревновательной деятельности. Демонстрируют смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр.</p>
Катание на санках	<p>Правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий. Характеризуют</p>	<p>Правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий. Характеризуют</p>	<p>Правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий. Характеризуют способы катания на санках с гор</p>

	<p>способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p>Совместно с ассистентом выполняют спуск с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>	<p>способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>	<p>(например, сидя и лёжа на санках).</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.</p>
--	---	--	--

Модуль «Лыжная подготовка»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться.

Знакомство с лыжной подготовкой	Не планируется	Не планируется	<p>Правильно выбирают одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваются для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и</p>
---------------------------------	----------------	----------------	---

			<p>требований безопасности.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Излагают правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p>Соблюдают эти правила при выборе лыжного инвентаря.</p> <p>Излагают правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p>
<p>Передвижение на лыжах</p>			<p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику выполнения</p>

			<p>основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов. Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполняют разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют свободную с учетом двигательных возможностей</p>
--	--	--	---

			технику передвижения на учебной дистанции.
--	--	--	--

Модуль «Плавание»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Уроки проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося с НОДА, направлены на коррекцию двигательных нарушений, профилактику сопутствующих заболеваний. Для занятий плаванием необходимо медицинское разрешение.

Теоретическая подготовка	<p>Знают и называют правила поведения в бассейне. Знают правила техники безопасности.</p> <p>Характеризуют значение плавания для здоровья; описывают свойства воды.</p> <p>Характеризуют особенности функционирования органов и систем при занятии плаванием.</p> <p>Описывают влияние плавания на работу опорно-двигательного аппарата.</p> <p>Характеризуют закаливающее действие воды. Характеризуют физические, морально-волевые качества пловца.</p> <p>Соблюдают меры личной гигиены.</p> <p>Знают и называют спортивный инвентарь.</p>		
Подготавливающие упражнения на суше	Выполняют с помощью ассистента упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на	Выполняют (в том числе с помощью ассистента) упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче	Выполняют упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике).

	<p>большом мяче или на специальном валике). Выполняют с помощью ассистента повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя – при удержании ассистентом) Выполняют при поддерживании туловища ассистентом ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени).</p>	<p>или на специальном валике). Выполняют (в том числе с помощью ассистента) повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя). Выполняют ползание (в том числе с помощью ассистента) на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени). Выполняют спуск (в том числе с помощью ассистента) со</p>	<p>Выполняют повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя). Выполняют ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени). Выполняют спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя. Выполняют упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре). Выполняют с учетом медицинских рекомендаций</p>
--	---	--	--

	<p>Выполняют спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя при физическом удержании ассистентом.</p> <p>Выполняют при помощи ассистента упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре).</p> <p>Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>	<p>скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках.</p> <p>Выполняют упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (с помощью ассистента) (руки на опоре).</p> <p>Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>	<p>дыхательные упражнения.</p>
<p>Специальная физическая подготовка (техника</p>	<p>Выполняют с помощью ассистента специальные</p>	<p>Выполняют специальные физические упражнения</p>	<p>Выполняют специальные физические упражнения близкие</p>

<p>плавания на суше)</p>	<p>физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями).</p>	<p>близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями) (в том числе с помощью ассистента).</p>	<p>по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями).</p>
<p>Подготовительные упражнения в воде</p>	<p>Выполняют с помощью ассистента (удержание как в тренажере Гросса) упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в воде. Выполняют с помощью</p>	<p>Выполняют с помощью ассистента (удержание как в тренажере Гросса) упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в воде. Выполняют с помощью ассистента</p>	<p>Выполняют упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в воде. Выполняют погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания. Выполняют ходьбу (легкий бег) в воде. Выполняют упражнения в воде с опорой у бортика.</p>

	<p>ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.</p>	<p>погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.</p>	
<p>Специально- техническая подготовка</p>	<p>Выполняют при помощи ассистента (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой. Осваивают с учетом двигательных возможностей имитацию техники кроль на груди (в том числе при помощи ассистента): правильное дыхание, поочередные</p>	<p>Выполняют (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой. Осваивают имитацию техник кроль на груди: правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног. Осваивают скольжение на спине (в том числе с плавательными</p>	<p>Выполняют (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой. Осваивают имитацию техники кроль на груди: правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног. Осваивают скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами). Осваивают имитацию техники кроль на спине.</p>

	<p>гребковые движения рук, непрерывные движения ног. Осваивают с помощью ассистента скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами). Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей).</p>	<p>средствами). Осваивают имитацию техники кроль на спине. Осваивают технику плавания брассом. Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей).</p>	<p>Осваивают технику плавания брассом. Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей).</p>
--	--	---	---

2.4.2. Содержание программы для варианта 6.3 АООП НОО

Тема, содержание	Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА		
	Для обучающихся с тяжелой	Для обучающихся со средней степенью двигательных	Для обучающихся с легкой степенью двигательных

	степенью двигательны х нарушений	нарушений	нарушений
Модуль «Знания о физической культуре человека»			
Понятие адаптивной физической культуры.	<p><i>Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока</i></p> <p>С направляющей помощью характеризуют понятие «адаптивная физическая культура», соотносят понятие «адаптивная физическая культура» с уроками (занятиями) АФК.</p>		
История физической культуры	<p>С направляющей помощью поясняют, что физической культурой люди занимались с древности.</p> <p>С направляющей помощью называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и с направляющей помощью называют виды соревнований, в которых они участвуют.</p> <p>С направляющей помощью называют характерные признаки соревнований (наличие правил, судьи, следящего за выполнением правил; награждение победителей и т. п.).</p> <p>Приводят примеры из истории спортивных состязаний (в том числе школьных).</p>		
Современные Паралимпийск	<p>Узнают о проведении Паралимпийских игр и игр Специальной Олимпиады.</p>		

<p>ие</p> <p>Игры и Специальная Олимпиада</p>	<p>Узнают и с направляющей помощью объясняют смысл символики Специальной Олимпиады.</p> <p>Узнают и с направляющей помощью характеризуют программы Специальной Олимпиады.</p>
<p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p>	<p>Называют (показывают) части тела человека.</p> <p>С направляющей помощью характеризуют особенности своего развития, двигательных ограничений и особенности основных систем организма.</p> <p>С направляющей и контролирующей помощью выполняют и описывают особенности медицинских рекомендаций для занятий АФК.</p>
<p>Органы чувств</p>	<p>Осваивают название и с направляющей помощью характеризуют органы чувств.</p> <p>Выполняют при организующем контроле (с учетом медицинских рекомендаций при отсутствии противопоказаний) специальные упражнения для органов зрения.</p> <p>При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам.</p>
<p>Личная</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>С направляющей помощью дают ответы на вопросы к</p>

гигиена	рисункам.
Органы дыхания	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют при организующем контроле и (при отсутствии медицинских противопоказаний) упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
Органы пищеварения	Получают представление о работе органов пищеварения. С направляющей помощью объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.
Пища и питательные вещества	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. С направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам.
Вода и питьевой режим	Усваивают необходимость питьевого режима во время занятий физическими упражнениями и соблюдают при организующем контроле. При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам.
Режим дня	С направляющей помощью характеризуют понятие «режим дня», учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня при организующем контроле. С направляющей помощью определяют назначение утренней зарядки, двигательных минуток (или ортопедических пауз), их роль и значение для здоровья. С направляющей помощью дают ответы на вопросы к

	рисункам.		
Спортивная одежда и обувь	<p>При организующем контроле и направляющей помощью выбирают необходимую одежду и обувь, руководствуясь правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от особенностей двигательного развития, медицинских рекомендаций, от места проведения занятий, от времени года и погодных условий.</p> <p>При направляющей помощи дают ответы на вопросы к рисункам.</p>		
Самоконтроль	При организующем контроле учатся правильно оценивать своё самочувствие.		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	<p>При организующем контроле демонстрируют выполнение с помощью ассистента предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями</p>	<p>При организующем контроле демонстрируют (в том числе с помощью ассистента) выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и</p>	<p>При организующем контроле демонстрируют выполнение предложенных в соответствии с медицинскими рекомендациями упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.</p>

	упражнений утренней зарядки. Соблюдают последовательность выполнения упражнений и заданное количество.	заданное количество.	
Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз	При организующем контроле выполняют с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики и утомления крупных (туловища) и мелких	При организующем контроле выполняют (в том числе с ассистивной помощью) с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. При организующем контроле выполняют медицинские	При организующем контроле выполняют с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. При организующем контроле выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз

	<p>(пальцев) мышечных групп. При организующе м контроле выполняют с помощью ассистента медицинские рекомендац и при организации ортопедическ их пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.).</p>	<p>рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.).</p>	<p>(смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.).</p>
--	--	---	--

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.

<p>Комплексы дыхательной гимнастики*</p> <p>*С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики.</p> <p>При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики.</p> <p>При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение дыхательной гимнастики.</p> <p>При организующем контроле выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Гимнастика для профилактики нарушений зрения*</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение выполнения</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение выполнения</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение выполнения упражнений для глаз. При организующем</p>

<p>*С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.</p>	<p>упражнений для глаз. При организуемом контроле выполняют упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>упражнений для глаз. При организуемом контроле выполняют упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>контроле выполняют упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений* *Необходимо строго выполнять</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений для укрепления здоровья,</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение удержания правильного положения тела, развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок,</p>	<p>С направляющей помощью раскрывают значение развития гибкости для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. При организуемом контроле выполняют (дифференцированно</p>

<p>медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>повышения эластичности мышц и связок, подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. С помощью ассистента принимают правильные положения тела и отдельных его частей (укладки и фиксация определенных способов сидения, стояния, применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела – сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе</p>	<p>подвижности суставов с учетом особенностей заболевания. При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения. При организующем контроле выполняют приседание на</p>	<p>в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме. Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам). При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с</p>
---	---	---	---

	<p>исправления порочных положений) для нормализации обратной афферентации и моторики.</p> <p>С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела (вертикализатора, опор для сидения, приспособлений для укладок и т.д.).</p> <p>При организующем контроле принимают правильную осанку сидя (в том числе используя специальные</p>	<p>всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у опоры.</p> <p>При организующем контроле выполняют движения головой в разных направлениях.</p> <p>Удерживают голову в среднем положении в исходном положении стоя у опоры, ноги вместе, стопы максимально разведены.</p> <p>Сохраняют правильное положение головы в ходьбе с поворотами (по ориентирам).</p> <p>При организующем</p>	<p>опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево.</p> <p>Из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.</p> <p>Выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости.</p> <p>Выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске,</p>
--	--	---	--

	<p>приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью ассистента) и сохраняют эту позу в течение заданного времени (до 10сек). При организуемом контроле выполняют подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости. Выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Удерживают</p>	<p>контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на</p>	<p>лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке. Выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м. Принимают правильную осанку сидя, сидя.</p>
--	--	--	---

	<p>голову (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе. При организующем контроле выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях</p>	<p>животе) при организующем контроле и направляющей помощи выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой. При организующем контроле выполняют кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости. При организующем контроле</p>	
--	--	--	--

	<p>головой в исходных положениях: сидя (в том числе в специальных приспособлениях), сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево. Из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переворот на живот (на спину) при помощи ассистента.</p>	<p>выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке. При организующем контроле выполняют с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м. Принимают правильную осанку сидя, стоя с помощью учителя и сохранять её до 10</p>	
--	--	--	--

		<p>сек.</p> <p>Подтягиваются на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости.</p> <p>При организующем контроле выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.</p> <p>Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.</p> <p>Приседают с прямым туловищем и</p>	
--	--	--	--

		<p>поднятой головой (опора руками на уровне груди).</p> <p>При организуемом контроле выполняют упражнения у гимнастической стенки с опорой на рейку на уровне груди с сохранением выпрямленной осанки. При организуемом контроле выполняют ходьбу с приспособлениями и для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.</p>	
Упражнения для	С направляющей помощью	С направляющей помощью	С направляющей помощью раскрывают

<p>нормализации произвольных движений в суставах*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.</p> <p>При организующем контроле выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p>При</p>	<p>раскрывают значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.</p> <p>При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних</p>	<p>значение регулярного выполнения упражнений для нормализации произвольных движений в суставах.</p> <p>При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей.</p> <p>При организующем контроле выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских</p>
--	--	---	--

	<p>организуящем контроле выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.</p> <p>При организуящем контроле выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-</p>	<p>конечностей (по возможности).</p> <p>Стоя у опоры, при организуящем контроле выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.</p> <p>При организуящем контроле выполняют поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских</p>	<p>рекомендаций) упражнения лазания по гимнастической стенке, по наклонной ребристой доске.</p>
--	---	---	---

	<p>активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием оборудования и т.д.) поочередное сгибание и разгибание рук, поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Дифференцировано в</p>	<p>рекомендаций).</p> <p>Удерживая голову в повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, приседают на правой (левой) ноге (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций поднимают руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают</p>	
--	--	--	--

	<p>зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами); выполнять в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти</p>	<p>расслабленно вниз из положения сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); стоя у опоры, покачивают</p>	
--	---	---	--

	<p>слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполнять в положении сидя в специальном приспособлении (кресле с удерживающими фиксаторами) «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)).</p> <p>Выполнять в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью</p>	<p>вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».</p> <p>Выполняют в положении сидя (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.); одновременные и однонаправленны</p>	
--	---	---	--

	<p>ассистента в положении лежа на спине (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) одновременные движения прямыми руками вперед-назад, вверх-вниз; одновременные движения прямыми руками с перекрестной координацией (правая вперед, левая назад и т.п.); одновременные и однонаправленны е движения рукой и ногой одновременно руку и ногу</p>	<p>е движения рукой и ногой (лёжа на спине) одновременно руку и ногу поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>	
--	---	---	--

	<p>поднять вверх, опустить вниз, согнуть, разогнуть); движения рук и ног с перекрестной координацией (лёжа на спине) правая рука, левая нога поднимается вверх, отводится в сторону, то же выполняется другой рукой и ногой).</p>		
<p>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособно- сти*</p> <p>*Необходимо</p>	<p>При организуемом контроле выполняют в форме пассивной и/или пассивно- активной деятельности при помощи ассистента в</p>	<p>При организуемом контроле выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног:</p>	<p>При организуемом контроле выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой,</p>

<p>строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>исходном положении лежа на спине сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием предмета, удерживаемого ассистентом, пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из</p>	<p>носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских</p>
---	--	--	---

		<p>исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>рекомендаций).</p>
<p>Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук</p>	<p>При организующем контроле выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с</p>	<p>При организующем контроле выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него,</p>	<p>При организующем контроле выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический, крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.</p>

	<p>изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.</p> <p>При организующем контроле выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в положении лежа и в положении сидя (по возможности).</p>	<p>поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.</p> <p>При организующем контроле выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в положении сидя.</p>	
<p>Организующие команды и приёмы. Построения. Строевые</p>	<p>Не планируются</p>	<p>Не планируются</p>	<p>При организующем контроле выполняют команды по распоряжению учителя.</p>

<p>действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>			<p>Соблюдают дисциплину и взаимодействуют с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну; при передвижении строем и т. п.).</p> <p>При направляющей помощи характеризуют строевые упражнения как совместные действия, необходимые для предупреждения травматизма на уроках АФК.</p> <p>При организующем контроле выполняют повороты на месте направо, налево, кругом. Выполняют строевые команды:</p>
---	--	--	---

			«равняйся», «смирно», «вольно», «направо», «налево», без предъявления требований к технике выполнения.
Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты	Не планируются	Не планируются	<p>С направляющей помощью называют основные виды стоек, упоров, седов и др.</p> <p>При организующем контроле выполняют, без предъявления требований к технике выполнения, разученные стойки, седы, упоры, приседы с учетом индивидуальных двигательных возможностей.</p> <p>При организующем контроле выполняют с учетом индивидуальных двигательных возможностей и без предъявления</p>

			<p>требований к технике выполнения, фрагменты комбинаций элементов, составленных из хорошо освоенных упражнений.</p> <p>Например: переход из положения лёжа на спине в положении лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положении лёжа на спине (с помощью); из приседа перекат назад с группированием и обратно (с помощью).</p>
Гимнастическое упражнение прикладного	Не планируются	Не планируются	При организующем контроле демонстрируют свободную технику

<p>характера. Передвижение по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице).</p>			<p>выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке (наклонной под разным углом лестнице) с учетом индивидуальных двигательных возможностей.</p>
<p>Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания</p>	<p>При организующем контроле демонстрируют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной или активно-пассивной деятельности) упражнений с элементами ползания, лазанья, перелезания через искусственные препятствия</p>	<p>При организующем контроле демонстрируют (в том числе с ассистивной помощью) без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. С помощью</p>	<p>При организующем контроле демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. При организующем контроле уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>

	(мягкие модули), скатывание (например, лежа на животе) с невысоких горок (в том числе в стандартных, игровых и соревновательных условиях).	ассистента преодолевают полосы препятствий (перелезание и переползание через мягкие модули, скатывание с невысоких горок в удобном положении) в стандартных, игровых и соревновательных условиях.	
Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами,	Выполняют сочетание движений руками (в том числе с помощью ассистента) без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных	При организующем контроле выполняют в положении сидя сочетание движений руками без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных	При организующем контроле выполняют сочетание движений руками, ходьбы на месте и в движении, маховыми движениями ногой, приседаниями, поворотами, простые гимнастические связки без предметов и с предметами

<p>гимнастическ ой палкой, набивным мячом (не более 1 кг), обручем, флажками.</p>	<p>возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Выполнять двигательные действия под музыкальное сопровождение.</p> <p>Выполняют (в том числе с помощью ассистента) перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p> <p>При организующем контроле выполняют (в том числе с помощью ассистента) бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/ или мешочков с песком.</p>	<p>возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>При организующем контроле выполняют в положении сидя двигательные действия руками под музыкальное сопровождение.</p> <p>Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи.</p> <p>При организующем контроле выполняют в положении сидя перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p> <p>При</p>	<p>(дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>При организующем контроле выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под музыкальное сопровождение.</p> <p>Подбрасывают и ловят гимнастическую палку, большие мячи.</p> <p>При организующем контроле выполняют перекладывание мяча из руки в руку с вращением вокруг себя.</p> <p>При организующем контроле выполняют ведение большого мяча, удары мяча об пол перед собой,</p>
---	--	---	--

		<p>организуемом контроле выполняют в положении сидя удары мяча об пол перед собой, прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.</p> <p>При организуемом контроле выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.</p>	<p>прокатывание мяча, броски вперед, в сторону с дозированными усилиями.</p> <p>При организуемом контроле выполняют бросание набивного мяча (не более 1 кг) и/или мешочков с песком.</p>
--	--	--	--

Модуль «Легкая атлетика»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.

Беговые упражнения	Не планируются	Не планируются	При организуемом контроле демонстрируют без
--------------------	----------------	----------------	---

			<p>предъявления требований к технике выполнения и с учетом двигательных особенностей разученные беговые упражнения в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>При организуемом контроле выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>
Броски большого мяча (1 кг)	Не планируется	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p>При организуемом контроле демонстрируют бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения сидя, без предъявления</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.</p> <p>При организуемом контроле демонстрируют бросок большого мяча на дальность удобным способом из положения стоя и из положения сидя, без</p>

		требований к технике.	предъявления требований к технике.
Метание мяча	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями броска малого мяча (в том числе с помощью ассистента в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности). При организующем контроле выполняют с помощью ассистента	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями броска малого мяча в положении сидя. При организующем контроле выполняют в положении сидя броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). При организующем контроле выполняют в положении сидя с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	Овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями броска малого мяча. При организующем контроле выполняют броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). При организующем контроле выполняют с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).

	броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей).		
--	--	--	--

Модуль «Подвижные игры»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Объясняют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью правила	Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Объясняют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью правила	Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры. Объясняют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) правила игры с направляющей помощью. При организующем контроле подбирают необходимый
---	---	---	---

	<p>игры.</p> <p>Называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью необходимый инвентарь для проведения игры.</p> <p>Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются о возможности пассивного и/ или пассивно-активного участия в игре, учитывая двигательные ограничения (например, подавать сигнал к действию и окончанию</p>	<p>Называют с направляющей помощью необходимый инвентарь для проведения игры.</p> <p>Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>инвентарь для проведения игры, с помощью учителя располагают его на площадке для игры.</p> <p>Руководствуются правилами игр, при направляющей помощи учителя договариваются об изменениях правил в связи с двигательными возможностями, соблюдают правила безопасности.</p>
--	---	--	--

	действия), соблюдают правила безопасности.		
Подвижные игры различной направленнос ти с учетом двигательных особенностей	Принимают участие (в том числе в форме пассивно- активной деятельности с помощью ассистента) в малоподвижной игре. Осуществляют судейство (в том числе с помощью ассистента). Описывают (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) при направляющей помощи технику игровых действий и приёмов. Взаимодействуют	При организующем контроле организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры сидя, осуществляют судейство. Описывают (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) при направляющей помощи технику малоподвижных игровых действий и приёмов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе	При организующем контроле организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры с учетом двигательных возможностей, осуществляют судейство. Описывают (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) при направляющей помощи технику игровых действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

	со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.	совместной игровой деятельности.	
Развитие двигательных способностей	Взаимодействуют при помощи ассистента со сверстниками в процессе совместной малоподвижной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности, которая позволяет выполнять действия сидя. Соблюдают правила безопасности.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.
Игры с мячом	При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя (в том числе при помощи приспособлений	При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча.	При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. При организующем контроле выполняют ловлю, передачу,

	<p>и/или ассистента) элементарными умениями в ловле и бросках мяча.</p>	<p>Выполняют в положении сидя ловлю, передачу и броски мяча индивидуально, в парах (с учетом двигательных возможностей). Выполняют в положении сидя броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).</p>	<p>броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге (с учетом двигательных возможностей). При организующем контроле выполняют броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). При организующем контроле выполняют ведение мяча (с учетом двигательных возможностей) в движении по прямой (шагом). При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках мяча ногой, ведении мяча.</p>
--	---	---	--

<p>Подвижные игры разных народов</p>	<p>Проявляют интерес к национальным видам спорта, с помощью ассистента включаются в национальные праздники в форме пассивной наблюдательной деятельности.</p>	<p>Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники.</p>	<p>Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p>
<p>Организация и проведение подвижных игр</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Используют с учетом двигательных возможностей подвижные игры для развития основных физических качеств. При организующем контроле овладевают с</p>

	<p>для развития основных физических качеств, планируют деятельность ассистента.</p> <p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и</p>	<p>для развития основных физических качеств.</p> <p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками. в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. регулируют собственные эмоции и управляют ими в процессе игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.</p>
--	---	--	---

	соревновательной деятельности.		
Катание на санках	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p>Характеризуют способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p>Совместно с ассистентом выполняют спуск</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p>Характеризуют с направляющей помощью способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p>При организующем</p>	<p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий.</p> <p>Характеризуют с направляющей помощью способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках).</p> <p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в</p>

	с гор на санках в условиях игровой деятельности.	контроле овладевают с учетом двигательных возможностей в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. Демонстрируют, с учетом двигательных возможностей, развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.	положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча. демонстрируют с учетом двигательных возможностей развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности.
--	--	--	---

Модуль «Лыжная подготовка»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться.

Знакомство с лыжной подготовкой	Не планируется	Не планируется	Правильно выбирают с направляющей помощью одежду и обувь для лыжных прогулок в
---------------------------------	----------------	----------------	--

			<p>зависимости от погодных условий.</p> <p>При организуемом контроле овладевают, с учетом двигательных возможностей, в положении сидя элементарными умениями в ловле и бросках мяча.</p> <p>Одеваются для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности.</p> <p>Соблюдают технику безопасности.</p> <p>Излагают (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.</p> <p>Соблюдают эти</p>
--	--	--	---

			<p>правила при выборе лыжного инвентаря.</p> <p>Излагают (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой.</p>
Передвижение на лыжах	Не планируется	Не планируется	<p>Описывают (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) технику выполнения основной стойки, объясняют, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрируют, с учетом двигательных возможностей технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и</p>

			<p>спуске с небольших пологих склонов при организующем контроле.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>Демонстрируют с учетом двигательных возможностей технику передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>Выполняют при организующем контроле разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Демонстрируют свободную, с учетом двигательных возможностей, технику передвижения</p>
--	--	--	--

на учебной дистанции.

Модуль «Плавание»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Уроки проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося с НОДА, направлены на коррекцию двигательных нарушений, профилактику сопутствующих заболеваний. Для занятий плаванием необходимо медицинское разрешение.

Теоретическая подготовка	<p>Знают и называют (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) правила поведения в бассейне.</p> <p>Знают правила техники безопасности.</p> <p>Характеризуют с направляющей помощью закаливающее действие воды. Характеризуют с направляющей помощью физические, морально-волевые качества пловца.</p> <p>Знают соблюдение мер личной гигиены.</p> <p>Знают и называют (в том числе при помощи средств альтернативной коммуникации) спортивный инвентарь.</p>
--------------------------	---

Подготавливающие упражнения на суше	Выполняют с помощью ассистента упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на	Выполняют (в том числе с помощью ассистента) упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике).	Выполняют упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике). Выполняют повороты туловища (в положении лежа,
-------------------------------------	--	---	--

	<p>специальном валике).</p> <p>Выполняют с помощью ассистента повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя – при удержании ассистентом).</p> <p>Выполняют при поддержании туловища ассистентом ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени).</p> <p>Выполняют</p>	<p>Выполняют (в том числе с помощью ассистента) повороты туловища (в положении лежа, сидя, стоя).</p> <p>Выполняют ползание (в том числе с помощью ассистента) на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени).</p> <p>Выполняют спуск (в том числе с помощью ассистента) со скамейки на пол из положения сидя, стоя на</p>	<p>сидя, стоя).</p> <p>Выполняют ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени).</p> <p>Выполняют спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя.</p> <p>Выполняют упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре).</p> <p>Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>
--	---	--	---

	<p>спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя при физическом удержании ассистентом.</p> <p>Выполняют при помощи ассистента упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре).</p> <p>Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>	<p>четвереньках.</p> <p>Выполняют упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (с помощью ассистента) (руки на опоре).</p> <p>Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>	
<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Выполняют с помощью ассистента</p>	<p>Выполняют специальные физические</p>	<p>Выполняют специальные физические</p>

<p>(техника плавания на суше)</p>	<p>специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями).</p>	<p>упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями) (в том числе с помощью ассистента).</p>	<p>упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями).</p>
<p>Подготовительные упражнения в воде</p>	<p>Выполняют с помощью ассистента (удержание как в тренажере Гросса) упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в</p>	<p>Выполняют с помощью ассистента (удержание как в тренажере Гросса) упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в воде. Выполняют с помощью</p>	<p>Выполняют упражнения для привыкания к воде. Выполняют подготовительные упражнения в воде. Выполняют погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания. Выполняют ходьбу</p>

	<p>воде.</p> <p>Выполняют с помощью ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.</p>	<p>ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.</p>	<p>(легкий бег) в воде.</p> <p>Выполняют упражнения в воде с опорой у бортика.</p>
<p>Специально-техническая подготовка</p>	<p>Выполняют при помощи ассистента (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой.</p> <p>Осваивают с учетом двигательных возможностей имитацию техники кроль на груди (в том</p>	<p>Выполняют (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой.</p> <p>Осваивают имитацию техник кроль на груди: правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног.</p> <p>Осваивают</p>	<p>Выполняют (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием головы над водой.</p> <p>Осваивают имитацию техники кроль на груди: правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног.</p> <p>Осваивают скольжение на спине (в том числе с плавательными</p>

	<p>числе при помощи ассистента): правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног.</p> <p>Осваивают с помощью ассистента скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами).</p> <p>Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей).</p>	<p>скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами).</p> <p>Осваивают имитацию техники кроль на спине.</p> <p>Осваивают технику плавания брассом.</p> <p>Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей).</p>	<p>средствами).</p> <p>Осваивают имитацию техники кроль на спине.</p> <p>Осваивают технику плавания брассом.</p> <p>Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей).</p>
--	--	---	--

2.4.3. Содержание программы для варианта 6.4 АООП НОО

Тема, содержание	Характеристика содержания и видов деятельности обучающихся с НОДА		
	Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений	Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений	Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений
Модуль «Знания о физической культуре человека»			
Понятие адаптивной физической культуры.	<i>Теоретический материал осваивается в процессе всех занятий как один из элементов урока</i> Знакомятся с понятием «адаптивная физическая культура».		
История физической культуры	Узнают, что физической культурой люди занимались с древности. Знакомятся с рисунками, на которых изображены античные атлеты. С направляющей помощью приводят примеры спортивных состязаний (в том числе школьных).		
Современные Паралимпийские Игры и Специальная	Узнают о проведении Паралимпийских игр и игр Специальной Олимпиады. Узнают смысл символики Специальной Олимпиады. Узнают программы Специальной Олимпиады.		

Олимпиада	
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	Называют (показывают) части тела человека.
Органы чувств	Узнают об особенностях органов чувств.
Личная гигиена	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Со значительной направляющей помощью дают ответы на вопросы к рисункам.
Органы дыхания	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют при организующем контроле и направляющей помощи (при отсутствии медицинских противопоказаний) упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).
Органы пищеварения	Получают представление о работе органов пищеварения.

Пища и питательные вещества	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей.		
Вода и питьевой режим	Знакомятся с необходимостью соблюдения питьевого режима во время занятий физическими упражнениями и соблюдают при организующем контроле.		
Режим дня	<p>Узнают понятие «режим дня», учатся соблюдать режим дня при значительном организующем контроле.</p> <p>С направляющей помощью дают ответы (в том числе с помощью альтернативной коммуникации) на вопросы к рисункам.</p>		
Спортивная одежда и обувь	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выбирают необходимую одежду и обувь в зависимости от места проведения занятий, времени года и погодных условий.</p> <p>При направляющей помощи дают ответы (в том числе с использованием альтернативной коммуникации) на вопросы к рисункам.</p>		
Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	При организующем контроле и направляющей помощи демонстрируют выполнение с	При организующем контроле и направляющей помощи демонстрируют (в том числе с	При организующем контроле и направляющей помощи демонстрируют выполнение рекомендованных и

	помощью ассистента рекомендованных и согласованных с медицинскими рекомендациями упражнения утренней зарядки.	помощью ассистента) выполнение рекомендованных и согласованных с медицинскими рекомендациями упражнения утренней зарядки.	согласованных с медицинскими рекомендациями упражнения утренней зарядки.
Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз	При организующем контроле и направляющей помощи выполняют с помощью ассистента с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев)	При организующем контроле и направляющей помощи выполняют (в том числе с ассистивной помощью), с учетом медицинских рекомендаций, комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных	При организующем контроле и направляющей помощи выполняют с учетом медицинских рекомендаций комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. При организующем контроле и направляющей помощи выполняют медицинские

	мышечных групп. При организуемом контроле и направляющей помощи выполняют с помощью ассистента медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.).	(туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп. При организуемом контроле и направляющей помощи выполняют медицинские рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.).	рекомендации при организации ортопедических пауз (смена положения тела, принятие положения лежа для разгрузки спины и т.д.).
--	--	---	--

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.

Комплексы дыхательной гимнастики*	При организуемом контроле и направляющей помощи	При организуемом контроле и направляющей помощи выполняют	При организуемом контроле и направляющей помощи
-----------------------------------	---	---	---

<p>*С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике.</p>	<p>помощи выполняют дыхательные упражнения в специально подобранном положении (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>дыхательные упражнения в положении сидя на стуле (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>выполняют дыхательные упражнения в положении сидя на стуле и в основной стойке (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Гимнастика для профилактики нарушений зрения* *С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют упражнения для глаз (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>

	рекомендаций).		
Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений* *Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися	С помощью ассистента принимают правильные положения тела и отдельных его частей (укладки и фиксация определенных способов сидения, стояния, применяемых для тренировки в сохранении правильных положений тела – сохранение в течение определенного времени фиксированной позы в процессе исправления порочных положений) для нормализации обратной	При организующем контроле и направляющей помощи выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом режиме с использованием рекомендованных технических средств передвижения. При организующем контроле и направляющей помощи выполняют приседание на всей ступне, стоя у опоры, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, стоя у	При организующем контроле и направляющей помощи выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для развития равновесия в статическом и динамическом режиме. При организующем контроле и направляющей помощи выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских

<p>я с НОДА.</p>	<p>афферентации и моторики.</p> <p>С помощью ассистента используют технические средства для формирования правильного положения тела (вертикализатора, опор для сидения, приспособлений для укладок и т.д.).</p> <p>При организующем контроле принимают правильную осанку сидя (в том числе используя специальные приспособления), стоя в вертикализаторе (или с помощью</p>	<p>опоры.</p> <p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют движения головой в разных направлениях.</p> <p>Сохраняют правильное положение головы и направляющей помощи в ходьбе с поворотами (по ориентирам).</p> <p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных</p>	<p>рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево.</p> <p>Из исходного положения лёжа на спине (на животе) выполняют переход в основную стойку, принимая как можно меньше промежуточных исходных положений; стоя с опорой.</p>
------------------	---	--	--

	<p>ассистента) и сохраняют эту позу в течение заданного времени (до 10 сек).</p> <p>При организующем контроле выполняют подтягивание на руках с разогнутой головой лёжа на животе на наклонной плоскости.</p> <p>Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника.</p> <p>Удерживают голову (в том числе и в форме пассивной и/или</p>	<p>положениях: сидя, стоя на коленях, стоя с опорой; сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево.</p> <p>Из исходного положения лёжа на спине (на животе) при организующем контроле и направляющей помощи выполняют переход в основную стойку.</p> <p>При организующем контроле выполняют кружение и направляющей помощи на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся</p>	<p>Выполняют при направляющей помощи кружение на месте переступанием; удерживают различные исходные положения на качающейся плоскости.</p> <p>Выполняют при направляющей помощи ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке.</p> <p>Выполняют при направляющей помощи с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу,</p>
--	---	--	--

	<p>пассивно-активной деятельности) в среднем положении в исходном положении стоя в вертикализаторе.</p> <p>При организующем контроле выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) сохранение устойчивости при движениях головой в исходных</p>	<p>плоскости. При организующем контроле и направляющей помощи выполняют ходьбу по начерченному коридору, по доске, лежащей на полу, по доске с приподнятым краем (вверх – вниз), по гимнастической скамейке. При организующем контроле выполняют и направляющей помощи с опорой перешагивание через канат, лежащий на полу, через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.</p> <p>Подтягиваются и направляющей помощи на руках с разогнутой головой лёжа на животе на</p>	<p>через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1м.</p>
--	--	--	--

	<p>положениях: сидя (в том числе в специальных приспособлениях), сохранение устойчивости (в том числе с опорой одной рукой) при наклонах туловища вперед – назад, вправо, влево; повороты вправо – влево.</p> <p>Из исходного положения лёжа на спине (на животе) и направляющей помощи выполняют переворот на живот (на спину) при помощи ассистента.</p>	<p>наклонной плоскости.</p> <p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют упражнения, укрепляющие мышцы туловища в положении разгрузки позвоночника. Стоят и направляющей помощи у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки при движениях головой, руками.</p> <p>Приседают и направляющей помощи с прямым туловищем и поднятой головой (опора руками на уровне груди).</p> <p>При организующем контроле и направляющей</p>	
--	--	--	--

		<p>помощи выполняют ходьбу с приспособлениями для ходьбы на месте и с продвижением вперед с поднятой головой, выпрямленной осанкой.</p>	
<p>Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения). Ассистент должен иметь знания об</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) упражнения для повышения амплитуды движений в суставах верхних и нижних</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних конечностей (по возможности). Стоя у опоры, при</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения для повышения подвижности позвоночного столба, амплитуды движений в суставах верхних и нижних</p>

<p>особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>конечностей.</p> <p>При организуящем контроле и направляющей помощи выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента движения головой в разных направлениях, одновременные движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.</p> <p>При организуящем контроле и</p>	<p>организуящем контроле и направляющей помощи выполняют движения руками вперед, назад, в стороны, вниз, сгибание и разгибание предплечий и кистей рук.</p> <p>При организуящем контроле и направляющей помощи выполняют поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими в положении сидя (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Удерживая голову в</p>	<p>конечностей.</p> <p>При организуящем контроле и направляющей помощи выполняют (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) упражнения лазания по гимнастической стенке, по наклонной. ребристой доске.</p>
---	--	--	--

	<p>направляющей помощи выполняют (в том числе и в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности) с помощью ассистента в различных положениях (лежа на спине, на боку, сидя с использованием оборудования и т.д.) поочередное сгибание и разгибание рук, поднимание и отведение прямых или согнутых ног, а также круговые движения ими (дифференцированно в зависимости от двигательных</p>	<p>повороте вправо (влево) в исходном положении стоя у опоры ноги на ширине плеч, стопы разведены, приседают на правой (левой) ноге (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций поднимают при направляющей помощи руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросают расслабленно вниз из положения</p>	
--	---	--	--

	<p>возможностей и медицинских рекомендаций).</p> <p>Дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций в форме пассивной и/или активно-пассивной деятельности с помощью ассистента поднимать руки в стороны, слегка наклонившись вперед, бросать расслабленно вниз из положения сидя в специальном приспособлении (кресле с фиксаторами); выполнять в</p>	<p>сидя; выполняют в положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполняют в положении сидя «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)); при направляющей помощи стоя у опоры, покачивают вперед-назад расслабленной ногой – «стряхивать воду с ноги».</p>	
--	---	---	--

	<p>положении сидя плавные помахивания руками, отведенными в стороны (кисти слегка отстают от движения всей руки) – «птицы машут крыльями»; выполнять в положении сидя в специальном приспособлении (кресле с удерживающими фиксаторами) «потряхивание рук» (руки перед собой, кисти свисают, непрерывными потряхиваниями предплечий расслаблять кисти («стряхивать воду с пальцев рук»)).</p>		
--	--	--	--

<p>Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности*</p> <p>*Необходимо строго выполнять медицинские рекомендации (может быть запрет на определенные движения).</p> <p>Ассистент должен иметь знания об особенностях проведения АФК с обучающимися с НОДА.</p>	<p>При организующем контроле выполняют в форме пассивной и/или пассивно-активной деятельности при помощи ассистента в исходном положении лежа на спине сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием предмета, удерживаемого ассистентом, пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; захватывание стопами мяча;</p>	<p>При организующем контроле выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду; ходьбы по ребристой доске, с наступанием</p>	<p>При организующем контроле выполняют в исходном положении сидя (стоя у опоры) сгибание и разгибание пальцев ног: тыльное и подошвенное сгибание стопы с поочередным касанием пола пяткой, носком; смыкание и размыкание стоп; прокатывание стопами каната; захватывание стопами мяча; захватывание ногами мешочка с песком с последующими бросками его в веревочный круг, в обруч и передачей соседу по ряду;</p>
---	---	--	---

	<p>захватывание ногами мешочка с песком (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>	<p>ходьбы по ребристой доске, с наступанием на канат; ходьбы на носках, на пятках, на внутреннем и наружном крае стоп; из исходного положения - стоя у опоры, ноги на ширине ступни, перекаты с носков на пятки (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций).</p>
<p>Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют (в том числе в форме пассивной и/или пассивно-</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют различные виды схватов кисти: шаровидный, цилиндрический,</p>

	<p>активной деятельностью с помощью ассистента) поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений. Противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него.</p> <p>При организующем контроле выполняют с помощью ассистента упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в</p>	<p>движений.</p> <p>противопоставление первого пальца остальным с контролем зрения, а также без него, поочередное сгибание и разгибание пальцев рук.</p> <p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют упражнения с малым (теннисным, сенсорным и т.п.) мячом в положении сидя.</p>	<p>крючковидный, межпальцевой и оппозиционный.</p>
--	---	--	--

	положении лежа и в положении сидя (по возможности).		
Преодоление полосы препятствий (в том числе из мягких модулей) с элементами лазанья, перелезания и переползания	При организующем контроле демонстрируют с помощью ассистента (в том числе в форме пассивной или активно-пассивной деятельности) упражнений с элементами ползания, лазанья, перелезания через искусственные препятствия (мягкие модули), скатывание (например, лежа на животе) с невысоких горок (в том числе в	При организующем контроле демонстрируют (в том числе с ассистивной помощью) без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. С помощью ассистента преодолевают полосы препятствий (перелезание и переползание через мягкие модули, скатывание с невысоких горок в удобном положении)	При организующем контроле демонстрируют без предъявления требований к технике выполнения упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. При организующем контроле уверенно преодолевают полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.

	стандартных, игровых и соревновательных условиях).	в стандартных, игровых и соревновательных условиях.	
Упражнения с предметами, развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (не более 1 кг), обручем, флажками.		При организующем контроле и направляющей помощи выполняют в положении сидя простые сочетания движений без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). При организующем контроле выполняют в положении сидя двигательные действия руками под музыкальное сопровождение.	При организующем контроле и направляющей помощи выполняют простые сочетания движений без предметов и с предметами (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций). При организующем контроле и направляющей помощи выполняют двигательные действия ритмической гимнастики под

			музыкальное сопровождение.
Модуль «Легкая атлетика»			
Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся (например, с тяжелой степенью двигательных нарушений) может повторяться.			
Беговые упражнения	Не планируются	Не планируются	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют с учетом двигательных особенностей простейшие беговые упражнения в стандартных условиях (не изменяющихся).</p> <p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности.</p>

Метание мяча	При организуемом контроле и направляющей помощи выполняют с помощью ассистента броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей).	При организуемом контроле и направляющей помощи выполняют в положении сидя броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). При организуемом контроле и направляющей помощи выполняют в положении сидя с учетом двигательных возможностей броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).	При организуемом контроле и направляющей помощи выполняют броски мяча на дальность (с учетом двигательных возможностей). При организуемом контроле выполняют с учетом двигательных возможностей и направляющей помощи броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).
--------------	---	--	---

Модуль «Подвижные игры»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся

может повторяться.			
<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>	<p>Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры.</p> <p>Играют в организованные учителем игры.</p>	<p>Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры.</p> <p>Играют в организованные учителем игры.</p>	<p>Знают и называют (показывают, в том числе при помощи выбора карточек) с направляющей помощью разученные игры.</p> <p>Играют в организованные учителем игры.</p>
<p>Подвижные игры различной направленности с учетом двигательных особенностей</p>		<p>При организующем контроле участвуют совместно со сверстниками в подвижных играх сидя.</p>	<p>При организующем контроле участвуют совместно со сверстниками в подвижных играх с учетом двигательных возможностей.</p>
<p>Игры с мячом</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи с учетом</p>	<p>Выполняют при направляющей помощи в положении сидя ловлю, передачу и</p>	<p>При организующем контроле и направляющей помощи выполняют ловлю, передачу,</p>

	<p>двигательных возможностей в положении сидя (в том числе при помощи приспособлений и/или ассистента) выполняет (в том числе пассивной и/или пассивно-активной деятельности) элементарные действия по ловле и бросках мяча.</p>	<p>броски мяча индивидуально, в парах (с учетом двигательных возможностей). Выполняют при направляющей деятельности в положении сидя броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч).</p>	<p>броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге (с учетом двигательных возможностей). При организующем контроле выполняют броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). При организующем контроле выполняют ведение мяча (с учетом двигательных возможностей) в движении по прямой (шагом).</p> <p>При организующем контроле овладевают с учетом двигательных возможностей элементарными умениями в ударах по неподвижному и катящемуся мячу в футболе, остановках</p>
--	--	--	--

			мяча ногой, ведении мяча.
Подвижные игры разных народов	Проявляют интерес к национальным видам спорта, с помощью ассистента включаются в национальные праздники в форме пассивной наблюдательной деятельности.	Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники.	Проявляют интерес к национальным видам спорта, с учетом двигательных возможностей включаются в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.
Катание на санках	При организующем контроле и направляющей помощи правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий. При организующем контроле и	При организующем контроле и направляющей помощи правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий. При организующем контроле и направляющей помощи (в том	При организующем контроле и направляющей помощи правильно выбирают одежду и обувь с учётом погодных условий. При организующем контроле и направляющей помощи (в том числе с помощью ассистента) катаются на санках в условиях

	направляющей помощи (в том числе с помощью ассистента) катаются на санках в условиях игровой деятельности.	числе с помощью ассистента) катаются на санках в условиях игровой деятельности.	игровой деятельности.
--	--	---	-----------------------

Модуль «Лыжная подготовка»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Деятельность обучающихся может повторяться.

Не планируется

Модуль «Плавание»

Учебный материал по годам обучения (классам) распределяется исходя из индивидуальных особенностей обучающихся. Уроки проводятся с учетом индивидуальных особенностей обучающегося с НОДА, направлены на коррекцию двигательных нарушений, профилактику сопутствующих заболеваний. Для занятий плаванием необходимо медицинское разрешение.

Теоретическая подготовка	С помощью ассистента соблюдают меры личной гигиены.
Подготавливающие упражнения на суше	Выполняют с помощью ассистента упражнения на удержание головы (лежа на спине; лежа на животе, на большом мяче или на специальном валике). Выполняют с помощью ассистента повороты туловища (в

	<p>положении лежа, сидя, стоя – при удержании ассистентом)</p> <p>Выполняют при поддержании туловища ассистентом ползание на четвереньках с тренировкой подъема головы с учетом двигательных возможностей (с опорой на предплечья; с опорой на раскрытую кисть и колени).</p> <p>Выполняют спуск со скамейки на пол из положения сидя, стоя на четвереньках, стоя при физическом удержании ассистентом.</p> <p>Выполняют при помощи ассистента упражнения на формирование правильного сидения, правильного стояния (руки на опоре).</p> <p>Выполняют с учетом медицинских рекомендаций дыхательные упражнения.</p>
<p>Специальная физическая подготовка (техника плавания на суше)</p>	<p>Выполняют с помощью ассистента специальные физические упражнения близкие по характеру движения к технике плавания (имитация плавания брассом; имитация плавания в сочетании с дыхательными упражнениями).</p>
<p>Подготовительные упражнения в воде</p>	<p>Выполняют с помощью ассистента (удержание как в тренажере Гросса) упражнения для привыкания к воде.</p> <p>Выполняют подготовительные упражнения в воде.</p> <p>Выполняют с помощью ассистента погружение в воду с головой (присесть) с задержкой дыхания.</p>
<p>Специально-техническая</p>	<p>Выполняют при помощи ассистента (в том числе с помощью плавательных средств) скольжение по воде с удержанием</p>

подготовка	<p>головой над водой.</p> <p>Осваивают с учетом двигательных возможностей имитацию техники кроль на груди (в том числе при помощи ассистента): правильное дыхание, поочередные гребковые движения рук, непрерывные движения ног.</p> <p>Осваивают с помощью ассистента скольжение на спине (в том числе с плавательными средствами).</p> <p>Проплывает (в том числе с использованием плавательных средств учебную дистанцию с учетом двигательных возможностей).</p>
------------	--

2.5. Тематическое планирование

Планирование содержания обучения по годам обучения (классам) производится в конкретной рабочей программе, разрабатываемой для обучающихся с НОДА (в некоторых случаях – подгруппы обучающихся с НОДА с одинаковой степенью двигательных нарушений).

Для обучающихся с НОДА учитель АФК может разрабатывать индивидуальный план физкультурных занятий с учетом медицинских показаний и противопоказаний.

Примерный тематический план (вариант 6.1)

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
I. Знания о физической культуре					

1	Понятие адаптивной физической культуры.	В процессе обучения			
2	История физической культуры	В процессе обучения			
3	Современные Паралимпийские игры	В процессе обучения			
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	В процессе обучения			
5.	Органы чувств	В процессе обучения			
6.	Личная гигиена	В процессе обучения			
7.	Мозг и нервная система	В процессе обучения			
8.	Спортивная одежда и обувь	В процессе обучения			
9.	Самоконтроль	В процессе обучения			
II. Способы физкультурной деятельности					
10.	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения			
11.	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения			
12.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			
III. Физическое совершенствование					
13.	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	Определяется индивидуальным учебным графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний			
14.	Легкая атлетика				
15.	Подвижные игры				
16.	Лыжная подготовка				
17.	Плавание				
	Всего часов (уроков) в учебный год	99	102	102	102
	Всего часов за весь период обучения:	405			

Примерный тематический план (варианты 6.2 – 6.4)

№	Разделы и темы	Год обучения /
---	----------------	----------------

		класс				
		1	2/	3/	4/	5/
		подготовительный	1	2	3	4
		Количество часов (уроков)				
I. Знания о физической культуре						
1	Понятие адаптивной физической культуры.	В процессе обучения				
2	История физической культуры	В процессе обучения				
3	Современные Паралимпийские игры	В процессе обучения				
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	В процессе обучения				
5.	Органы чувств	В процессе обучения				
6.	Личная гигиена	В процессе обучения				
7.	Мозг и нервная система	В процессе обучения				
8.	Спортивная одежда и обувь	В процессе обучения				
9.	Самоконтроль	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
10.	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
11.	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
12.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
13.	Гимнастика с элементами	Определяется индивидуальным учебным				

	корректирующей гимнастики	графиком с учетом двигательных возможностей, медицинских показаний и противопоказаний				
14.	Легкая атлетика					
15.	Подвижные игры					
16.	Лыжная подготовка					
17.	Плавание					
	Всего часов (уроков) в учебный год	99	99	102	102	102
	Всего часов за весь период обучения:	504				

2.6. Оценка достижений обучающихся с нарушениям опорно-двигательного аппарата по адаптивной физической культуре

Достижения обучающихся с НОДА в 1 (подготовительных), 1 классов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» оцениваются без выставления отметки.

Оценка во 2, 3, 4 классе осуществляется по системе «зачет – незачет».

При выставлении оценки учитывается старание обучающегося с НОДА, его физическая подготовка, способности, особенности заболевания, двигательные ограничения.

Основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся с НОДА к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (положительная мотивация фиксируется учителем, если обучающийся с НОДА даже не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корректирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области адаптированной физической культуры).

Основные принципы безотметочного обучения:

– Критериальность – в основу содержательного контроля и оценки положены однозначные и предельно четкие критерии, выработанные совместно с обучающимися с НОДА.

– Приоритет самооценки – заключается в формировании способности обучающихся с НОДА самостоятельно оценивать результаты своей учебной деятельности. Для выработки адекватной самооценки необходимо осуществлять сравнение двух самооценок обучаемых – прогностической и ретроспективной (оценки предстоящей и выполненной работы). Самооценка обучающегося должна предшествовать оценке учителя.

– Непрерывность – учитывает непрерывный характер процесса обучения и предполагает переход от традиционного понимания оценки как фиксатора конечного результата к оцениванию процесса движения к нему. При этом обучающийся с НОДА получает право на ошибку, исправление которой считается прогрессом в обучении.

– Гибкость и вариативность инструментария оценки – подразумевает использование разнообразных видов оценочных шкал, позволяющих гибко реагировать на прогресс или регресс в освоении материала и двигательном развитии обучающегося с НОДА.

– Сочетание качественной и количественной составляющих оценки: качественная составляющая обеспечивает всестороннее видение способностей обучающихся с НОДА, позволяет отражать такие важные характеристики, как коммуникативность, умение работать в группе, отношение к предмету, уровень прилагаемых усилий, индивидуальный стиль мышления и т.д. Количественная – позволяет выстраивать шкалу индивидуального прогресса обучающегося с НОДА, сравнивать настоящие успехи с его предыдущими достижениями, сопоставлять полученные результаты с нормативными критериями. Сочетание качественной и количественной составляющих оценки дает наиболее полную и

общую картину динамики развития каждого обучающегося с учетом его индивидуальных особенностей.

– Естественность процесса контроля и оценки – в целях снижения стресса и напряжения обучающихся с НОДА, контроль и оценка должны проводиться в естественных условиях.

Никакому оцениванию не подлежат следующие виды деятельности: темп работы обучающегося с НОДА на уроке; личностные качества обучающихся с НОДА; своеобразие их двигательного развития и психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия и т. д.)

Текущая и промежуточная аттестация обучающихся безотметочного обучения по системе «зачёт – незачёт» включает в себя:

– поурочное оценивание по системе «зачёт – незачёт», которое фиксируется учителем в дневнике обучающегося с НОДА и/ или личных записях учителя;

– тематическое оценивание по системе «зачёт – незачёт», которое фиксируется учителем в журнале в форме записи «ЗЧ» или «НЗ»;

– четвертное оценивание с выставлением результата в электронном журнале «ЗЧ» или «НЗ»;

– годовое оценивание с выставлением результата в журнале «ЗЧ» или «НЗ», учитывая результаты по четвертям.

«Зачет» по АФК обучающийся с НОДА получает при выполнении следующих условий:

– систематически посещает занятия;

– выполняет правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в бассейне;

– соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений на уроке;

– на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти;

– владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими (в зависимости от особенностей двигательного развития) знаниями в области адаптивной физической культуры.

«Незачет» по АФК обучающийся с НОДА получают в зависимости от следующих условий:

– систематически допускает пропуски уроков без уважительной причины (более 60% от фактически проведенных занятий) как проявление сознательного отказа от занятий АФК;

– не демонстрирует положительных сдвигов в формировании навыков (с учетом индивидуальных особенностей обучающегося).

2.7. Условия реализации программы

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с обучающимися НОДА учитель должен иметь профессиональное образование по направлению «адаптивная физическая культура», либо профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура» и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) в области организации образовательной деятельности с обучающимися с НОДА.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя комплект УМК по физической культуре для начальной школы, который включён в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится учителем АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с НОДА.

Учебно-методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Материально-техническое обеспечение включает в себя оборудование учебного кабинета с учётом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2 – 5 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования	Д	
Примерные рабочие программы по физической культуре	Д	
Дидактические карточки	К	
Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с НОДА	Д	

Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
Журнал «Спорт в школе»	Д	
<i>Печатные пособия</i>		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр	Д	
Мегафон	Д	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Аудиозаписи	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)	П	
Наклонная ребристая доска	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К	
Канат	П	
Палка гимнастическая	К	

Мат гимнастический	П	
Коврики: гимнастические, массажные	К	
Кегли	К	
Обруч пластиковый детский	П	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	П	
Лыжи детские (с креплениями и палками)	П	
Сетка для переноса и хранения мячей		
Жилетки игровые с номерами	П	
Аптечка	Д	
<i>Игры и игрушки</i>		
Стол для игры в настольный теннис	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	П	
Футбол	П	
Шахматы (с доской)	П	
Шашки (с доской)	П	
<i>Специальное оборудование</i>		
Гимнастические маты		
Татами для занятий на полу		
Мячи гимнастические		
Фитболы		
Медицинболы		
Утяжелители		
Мешки с песком (0.5-2 кг)		
Эластичные ленты		
Мягкие модули различной формы и размера		
Напольные брусья		

<p>Степ-платформы</p> <p>Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный)</p> <p>Вертикализаторы (динамические, коленопорные)</p> <p>Ходунки, заднеопорные ходунки, трости</p> <p>Опоры для сидения, приспособления для укладок</p> <p>Метроном (или иной источник ритмичного звука)</p> <p>Оборудование для бассейна (подъемник, подвесная система, инвентарь для плавания)</p>		
--	--	--

III. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата на уровне основного общего образования

3.1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее - Программа, Примерная рабочая программа) разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы основного общего образования обучающихся с НОДА.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287) и Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

Задачи реализации программы, представленные в разделе «Общие положения» на уровне основного общего образования дополняются следующими задачами:

- формирование потребности в занятиях адаптивной физической культурой, умения самостоятельно выбирать и выполнять физические упражнения для отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие физических способностей, формирование условий для выбора направления адаптивного спорта и самореализации в этой сфере.

Принципы и подходы к реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» представлены в разделе «Общие положения».

3.2. Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

На изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования отводится в учебном плане 102 часа в год, из расчёта 3 учебных часа в неделю. При реализации в образовательной организации учебного плана, предусматривающего 2 урока в неделю, рекомендуется использовать 3-ий час из части, формируемой участниками образовательных отношений. Общее количество часов адаптивной физической культуры за период освоения основного общего образования - не менее 510 часов за 5 лет обучения и не менее 612 часов за 6 лет обучения.

При проведении уроков АФК рекомендуется деление классов на подгруппы с учетом уровня функциональных двигательных возможностей.

В расписании дополнительно (помимо 3 уроков АФК в неделю) могут быть предусмотрены занятия, обеспечивающие ежедневную организацию динамических и/или релаксационных пауз между уроками, а также занятия реабилитационной (абилитационной) направленности за счет часов внеурочной деятельности, в том числе индивидуальные. Количество часов на каждого обучающегося с НОДА определяется школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом с учетом медицинских рекомендаций в зависимости от тяжести двигательного нарушения.

3.3. Планируемые результаты программы

Планируемые результаты освоения программы по своей структуре и характеристикам соответствуют планируемым результатам ПАООП ООО НОДА, они включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результаты освоения программы каждым обучающимся с НОДА оцениваются индивидуально с учетом его физических особенностей и имеющихся двигательных ограничений. Требования к предметным результатам освоения программы являются описанием возможных результатов, к которым следует стремиться.

Личностные результаты освоения программы:

– готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-паралимпийцев;

– готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований (в качестве участника или болельщика спортивных соревнований), уважать традиции и принципы современных спортивных игр, олимпийского и паралимпийского движения;

– готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

– готовность адекватно оценивать собственные возможности и ограничения здоровья, своё поведение и поступки во время занятий адаптивной физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях по адаптивному спорту;

– готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

– стремление к возможному физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде адаптивного спорта;

– готовность участвовать в занятиях адаптивной физической культурой и адаптивным спортом с учетом медицинских рекомендаций и ограничения здоровья;

– осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом;

– осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (в том числе с нарушениями опорно-двигательного аппарата);

– способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоционального напряжения, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

– готовность соблюдать правила безопасности и следовать медицинским рекомендациям во время занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия при организации мест занятий, выборе спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

– сформированность умения самостоятельно и (или) с ассистентом, безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;

– сформированность реальных представлений о собственных возможностях и ограничениях здоровья, о необходимом жизнеобеспечении, способности вступать в коммуникацию со взрослыми и сверстниками по вопросам медицинского и технического сопровождения;

– сформированность умения обращаться с просьбой к окружающим, особенно в ситуации, когда обучающийся с НОДА лишен возможности себя самостоятельно обслуживать, корректно выразить отказ или благодарность, использовать разные варианты коммуникации для решения какой-либо проблемной ситуации;

– освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках адаптивной физической культуры, в игровой и соревновательной деятельности;

– повышение компетентности в организации самостоятельных занятий адаптивной физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей, особенностей заболевания;

– формирование представлений об основных понятиях и терминах адаптивного физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты освоения программы:

Познавательные УУД:

– проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр и Паралимпийских игр, выявлять их общность и различия;

– осмысливать Паралимпийскую хартию как основополагающий документ современного паралимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

– анализировать влияние занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

– устанавливать причинно-следственную связь между режимом дня и изменениями показателей работоспособности;

– устанавливать связь негативного влияния несоблюдения ортопедических и других врачебных рекомендаций на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции нарушений;

– устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

– устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения, отсутствием медицинских противопоказаний к его выполнению и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом;

– устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные УУД:

– выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о технике выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий адаптивной физической и технической подготовкой;

– вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов с учетом нозологии и тяжести собственного заболевания, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по внешним признакам утомления;

– описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения;

– изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, учитывать особенности исполнения упражнения при различных нозологиях НОДА, рассматривать и моделировать появление ошибок,

анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные УУД:

– составлять и выполнять индивидуальные комплексы корригирующих и профилактических физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

– активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

– разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействовать при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

– организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты освоения программы

Предметные результаты представлены по предлагаемым модулям программы. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся с НОДА умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий в форме уроков адаптивной физической культуры. Практические результаты определяются индивидуально исходя из особенностей двигательных нарушений обучающегося, медицинских рекомендаций, степени двигательных нарушений. Предметные результаты уточняются школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом.

Модуль	Предметные результаты		
	Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений	Для обучающихся со средней степенью двигательных нарушений	Для обучающихся с легкой степенью двигательных нарушений
Модуль «Знания о физической культуре»	<p><i>Предметные результаты изучения модуля должны отражать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – понимание роли адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современном обществе, значение физической активности для здорового образа жизни человека, в том числе имеющего ограничения здоровья; – истории развития видов спорта, в том числе адаптивного спорта; – расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; – формирование умений выполнять комплексы 		

	<p>общеразвивающих, оздоровительных, корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности, особенности здоровья и медицинские рекомендации, состояние здоровья в текущий момент и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов адаптивного спорта и/или адаптивной физкультуры; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на коррекционно-компенсаторную работу, развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;</p> <p>– знания о требованиях техники безопасности при занятиях адаптивным спортом, на уроках АФК.</p>		
<p>Модуль «Гимнастика с элементами и корректирующей гимнастикой»</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании и человека, освоил умения отбирать физические упражнения и</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и</p>	<p><i>Предметные результаты:</i></p> <p>- обучающийся с НОДА владеет сведениями о строении и функциях организма человека; овладел системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоил умения отбирать физические упражнения и</p>

	<p>регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - выполняет комплекс пассивной и (или) пассивно-активной гимнастики</p>	<p>регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий адаптивной</p>	<p>регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; - приобрел опыт организации самостоятельных систематических занятий</p>
--	--	--	---

	<p>(корректирующей), в том числе с помощью. ассистента; - осознанно использует (в том числе с помощью ассистента) специальных укладок и (или) ношения (пребывания) в других специальных приспособлений (воротник Шанца, корсеты, ортезы и т.д.) для коррекции патологических поз; - выполняет упражнения дыхательной гимнастики (дифференцирован но в зависимости от двигательных возможностей и медицинских</p>	<p>физической культурой с соблюдением медицинских рекомендаций, правил техники безопасности и профилактики травматизма; - выполняет комплекс упражнений и комбинации (в положении сидя) (дифференцированн о в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций); - выполняет отдельные упражнения и комбинации (дифференцированн о в зависимости от двигательных возможностей и медицинских</p>	<p>адаптивной физической культурой с соблюдением медицинских рекомендаций, правил техники безопасности и профилактики травматизма; - выполняет строевые действия в шеренге и колонне; - выполняет комплекс упражнений и комбинации (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций); - выполняет отдельные упражнения и комбинации (дифференцирова</p>
--	--	--	--

	<p>рекомендаций).</p>	<p>рекомендаций); - выбирает для самостоятельных занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.</p>	<p>нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций); - выполняет упражнения в равновесии (специально подобранные упражнения с учетом нарушения и медицинских рекомендаций); - преодолевает полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций); - выбирает для самостоятельных</p>
--	-----------------------	--	--

			занятий современные фитнес – программы (на уроке АФК), с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.
Модуль «Легкая атлетика»	<i>Предметные</i> <i>результаты:</i> - умеет переносить центр тяжести с одной ноги на другую, используя различные опоры (согласно медицинским рекомендациям), в том числе при помощи ассистента; - умеет использовать вертикализатор (с помощью ассистента); - выполняет (в том	<i>Предметные</i> <i>результаты:</i> - использует (самостоятельно и/или с помощью ассистента) тренажеры (степпер; гребной тренажер, велотренажер, беговая дорожка в разрешенном темпе и углом подъема); - может, используя возможности передвижения, преодолевать обозначенные учителем	<i>Предметные</i> <i>результаты:</i> - соблюдает правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; - выполняет бег на короткие, средние и длинные дистанции (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских

	<p>числе в форме активно-пассивной деятельности) упражнения по развитию сенсорного восприятия пространства: качание на платформе в положении лежа, в положении сидя (в том числе, используя различные опоры для сидения); -освоил (в том числе активно-пассивной деятельности) механизм ползания (по-пластунски, на четвереньках, сидя – исходя из особенностей патологии двигательной сферы).</p>	<p>расстояния, в том числе в соревновательной форме (кто большую дистанцию пройдет; гонки на колясках (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей) и т.п.); - выполняет метание малого меча на дальность из положения сидя; - освоил (в том числе с помощью ассистента) пересаживание из коляски на стул, скамейку и т.д.; умение самостоятельно оставлять и брать предметы для помощи при ходьбе (индивидуально в</p>	<p>рекомендаций); - выполняет прыжки в длину и высоту (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений); - выполняет метания малого мяча на дальность; - преодолевает препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей).</p>
--	--	--	--

		зависимости от использования).	
Модуль «Спортивные игры»	<i>Предметные результаты:</i> - знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т.п.); - освоил возможные манипуляции с предметами для подвижных и спортивных игр (самостоятельно или с помощью педагога): удержание различных мячей двумя руками, толкание мячей от себя двумя руками	Предметные результаты: - знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т.п.); - соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми; - выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и	<i>Предметные результаты:</i> - знает правила и особенности организации спортивных игр (в том числе специальных для людей с НОДА: бочча, следж-хоккей, волейбол сидя, баскетбол на колясках и т.п.); - соблюдает правила безопасности при занятиях спортивными играми; - выполняет технические элементы игровых видов спорта (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и

	<p>и/или ногами; - освоил доступные упражнения с предметами для подвижных и спортивных игр.</p>	<p>медицинских рекомендаций): ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - осуществляет судейство соревнований в избранном виде спорта.</p>	<p>медицинских рекомендаций): ловлю, передачи, ведение, броски, подачи, удары по мячу, остановки мяча, применяет их в игровой и соревновательной деятельности; - выполняет (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применяет их в игровой и соревновательной деятельности;</p>
--	---	---	---

			- осуществляет судейство соревнований в избранном виде спорта.
Модуль «Лыжная подготовка»	Не планируется	Не планируется	<i>Предметные результаты:</i> - соблюдает правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; - выполняет (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) передвижение на лыжах доступным способом; - выполняет (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских

			рекомендаций) технические элементы лыжного спорта без предъявления к качеству выполнения): спуски, подъемы, повороты доступным способом.
Модуль «Плавание»	<i>Предметные</i> <i>результаты:</i> - соблюдает правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений; - выполняет (с помощью ассистента) удержание в воде (в том числе, используя плавательные средства); - при помощи	<i>Предметные</i> <i>результаты:</i> - соблюдает правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений; - выполняет доступные упражнения (дифференцированн о в зависимости от двигательных возможностей); - выполняет (дифференцированн	<i>Предметные</i> <i>результаты:</i> - соблюдает правила безопасности в бассейне, при выполнении плавательных упражнений; - выполняет прыжки в воду (дифференцирова нно в зависимости от двигательных возможностей); - выполняет повороты кувырком,

	<p>ассистента принять вертикальное положение тела в воде; - выполняет доступные упражнения (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций): при поддержке ассистента может выполнить «шагающие» движения при вертикальном положении тела в воде; скольжение по воде; повороты в воде; поднимание рук и ног в воде и т.п..</p>	<p>о в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технические элементы плавания в согласовании с дыханием; - проплывает учебную дистанцию вольным стилем.</p>	<p>маятником (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей); - ныряет в длину и глубину; - выполняет (дифференцировано в зависимости от двигательных возможностей и медицинских рекомендаций) технические элементы плавания в согласовании с дыханием; - проплывает учебную дистанцию вольным стилем.</p>
--	---	--	---

3.4. Содержание программы

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания о физической культуре»»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Спортивные игры»;
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».

3.5. Тематическое планирование

Планирование и распределение содержания материала по классам (годам обучения) производится в конкретной рабочей программе, разрабатываемой для обучающихся с НОДА (в некоторых случаях – подгруппы обучающихся с НОДА с одинаковой степенью двигательных нарушений).

Для обучающихся с НОДА учитель АФК может разрабатывать индивидуальный план физкультурных занятий с учетом медицинских показаний и противопоказаний.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Тема урока	Дата
1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Понятие о правильном питании. ТБ НА УРОКАХ.	
2	Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.	
3	Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	
4	Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики.	
5	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	
6	Понятие о начале ходьбы и бега.	
7	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	
8	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	
9	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	
10	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	
11	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	
12	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору».	
13	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	
14	Бег на носках. Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».	
15	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».	
16	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	
17	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.	
18	Прыжки назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	
19	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	
20	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	

21	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	
22	Прыжки в длину с места.	
23	Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста.	
24	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	
25	ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение.	
26	Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу.	
27	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	
28	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг.	
29	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	
30	Основные исходные положения и движения рук, ног, головы, туловища	
31	Упражнения для мышц шеи.	
32	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	
33	Укрепление мышц спины и шеи. Игра «Пумба-худышка».	
34	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Игра «Пумба-худышка».	
35	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	
36	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса для укрепления голеностопных суставов и стоп. Игра «Карлики – великаны».	
37	Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».	
38	Упражнения для мышц ног. Игра «Мы – солдаты».	
39	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.	
40	Обучение глубокому дыханию. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты».	
41	Упражнения для развития мышц кистей и пальцев.	
42	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища.	
43	Упражнения для укрепления мышц туловища.	
44	Укрепление мышц туловища. Игра «Удочка».	
45	Укрепление мышц туловища.	
46	Упражнения для укрепления мышц туловища.	
47	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	
48	Упражнения с гимнастическими палками.	
49	Комплекс упражнений с флажками. Игра «Салки».	
50	Упражнения с малыми обручами.	
51	Комплекс упражнений с малыми мячами. Игра «Пустое место».	
52	Упражнения с малыми мячами. Игра «Мяч соседу».	
53	Комплекс упражнений с большими мячами. Игра «Мяч соседу».	
54	Упражнения с большими мячами.	
55	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	
56	Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.	
57	Переползание на четвереньках по коридору длиной 15-20 см на гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	
58	Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.	

59	Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».	
60	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра «Уголки».	
61	Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель».	
62	Перелезание сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания. Игра «Наблюдатель».	
63	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.	
64	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо».	
65	Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры».	
66	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	
67	Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	
68	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.	
69	Передвижение на лыжах.	
70	Передвижение на лыжах	
71	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	
72	ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».	
73	Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики.	
74	Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка».	
75	ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.	
76	ОРУ. Игра «Наблюдатель».	
77	Коррекционная игра «Запомни порядок».	
78	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	
79	Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».	
80	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».	
81	Прыжки с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».	
82	Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».	
83	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игры с бегом «Гуси-лебеди», «День-ночь»	
84	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки». ОРУ.	
85	Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты».	
86	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Игра «Кошки-мышки».	
87	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	
88	Повторение. Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. ОРУ.	
89	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	

90	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	
91	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	
92	Прием и передача мяча в колонне. Игра «Кого назвали - тот и ловит».	
93	Метание. Правильный захват для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.	
94	Броски и ловля волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.	
95	Броски и ловля волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.	
96	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.	
97	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».	
98	Метание колец на шести. Игра «Метко в цель».	
99	Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель».	

2 КЛАСС

№	Тема урока	Дата
1	Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Понятие о правильном питании.	
2	Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятия опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.	
3	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	
4	Ходьба с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка»	
5	Ходьба в чередовании с бегом.	
6	Ходьба в чередовании с бегом.	
7	Ходьба с изменением скорости.	
8	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	
9	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	
10	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	
11	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Игра «Говорящий мяч».	
12	Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Игра «Светофор».	
13	Бег с простейшими препятствиями.	
14	Чередование ходьбы и бега. Игра «Уголки».	
15	Бег с преодолением простейших препятствий Игра «Уголки».	
16	Бег с препятствиями. Игра «Гуси-лебеди».	
17	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игра «К своим флажкам».	
18	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	
19	Прыжки назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	
20	Прыжки с небольшой высоты. Правильное приземление. ОРУ на месте. Игра	

	«Карлики-великаны».	
21	Прыжки с небольшого разбега в длину с шага. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	
22	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	
23	Прыжки в длину и в высоту с шага. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	
24	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш», «Класс стой, стройся!».	
25	Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».	
26	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	
27	Упражнения для расслабления мышц. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».	
28	Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота Игра «Летает -не летает».	
29	Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.	
30	Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».	
31	Основные положения рук, ног, туловища, головы.	
32	Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево.	
33	Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке.	
34	Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями.	
35	Отработка движений на вдох и на выдох.	
36	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ОРУ.	
37	Упражнения на формирование правильной осанки; укрепления мышц туловища. Комплекс ОРУ.	
38	Упражнения на расслабление мышц.	
39	Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.	
40	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.	
41	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	
42	Укрепление голеностопных суставов и стоп.	
43	Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.	
44	Ходьба по ребристой доске, канату, гимнастической палке.	
45	Укрепление мышц туловища.	
46	Укрепление мышц туловища.	
47	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.	
48	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	
49	Упражнения с гимнастическими палками.	
50	Комплекс ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.	
51	ОРУ с малыми обручами. Подвижная игра «Мяч соседу».	
52	Комплекс упражнений с малыми мячами. Подвижная игра «Мяч соседу».	
53	Упражнения с малыми мячами.	

54	Комплекс упражнений с большими мячами.	
55	Упражнения с большими мячами.	
56	Кувырок вперед по наклонным матам. ОРУ.	
57	Стойка на лопатках, согнув ноги. Комплекс корректирующих упражнений.	
58	Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.	
59	Ползание на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость. Игра «Совушка».	
60	Подлезание под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам».	
61	Перелезание через препятствия. Игра «Запрещенное движение».	
62	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	
63	Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок».	
64	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	
65	Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	
66	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.	
67	Передвижение на лыжах	
68	Передвижение на лыжах	
69	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	
70	Попеременно-двухшажный ход на лыжах	
71	Передвижение на лыжах до 500 м	
72	Т.Б на уроках подвижных игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)	
73	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу).	
74	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	
75	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	
76	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	
78	Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».	
79	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	
80	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	
81	Игра «Запомни порядок». «Удочка»	
82	Игра «Пустое место». «Наблюдатель»	
83	Эстафеты.	
84	Подвижная игра «Снежный ком»	
85	Подвижная игра «Кто быстрее», «Охотники и утки»	
86	Подвижные игры: «Метко в цель», «Достань до мяча»	
87	Эстафеты с элементами беговых упражнений.	
88	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.	
89	Ходьба с изменением направления по команде учителя. ОРУ.	
90	Метание. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча.	
91	Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в стену. Игра «Выбивной».	
92	Метание большого мяча. ОРУ. Игра «Выбивной».	
93	Броски набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Игра «Снайперы».	
94	Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах».	

95	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых мячей в игре.	
96	Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».	
97	Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство.	
98	Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.	
99	Повторение. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	
100	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».	
101	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.	
102	Игры с элементами бега и прыжков.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№	Тема урока	Дата
1	Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Понятие о правильном питании.	
2	Физическое развитие. Осанка.	
3	Физические качества.	
4	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	
5	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Правильное положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	
6	Правила дыхания во время ходьбы и бега.	
7	Ходьба с сохранением правильной осанки.	
8	Ходьба с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.	
9	Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).	
10	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.	
11	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».	
12	Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. ОРУ. Игра «Салки». Движение по дороге при отсутствии тротуара.	
13	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	
14	Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.	
15	Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	
16	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием	

	голеньи назад, семенящий бег.	
17	Прыжки в длину и высоту с шага. Игра «К своим флажкам».	
18	Прыжки с небольшого разбега в длину.	
19	Прыжки с прямого разбега в длину.	
20	Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».	
21	Элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ,	
22	Прыжки в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	
23	Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий.	
24	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	
25	Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку.	
26	ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами.	
27	Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.	
28	Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра	
29	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета.	
30	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.	
31	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево.	
32	Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ.	
33	Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.	
34	Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.	
35	Ритмичное дыхание при ходьбе и беге, усиленное дыхание.	
36	Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой..	
37	Упражнения на расслабление мышц.	
38	Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове.	
39	Упражнения для формирования правильной осанки.	
40	Различные движения головой, руками, туловищем до остановки по команде.	
41	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	
42	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием. Игра «Удочка».	
43	Упражнения по подтягиванию стопы веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног.	
44	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	
45	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	
46	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	
47	Переноска грузов и передача предметов	
48	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	
49	Упражнения с гимнастическими палками	

50	Упражнения с флажками.	
51	ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Мяч соседу».	
52	Упражнения с обручами	
53	Упражнения с большими мячами.	
54	Упражнения с большими мячами.	
55	Упражнения с большими мячами. Игра «Мяч среднему».	
56	Упражнения с набивными мячами.	
57	Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине. ОРУ.	
58	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.	
59	Ползание по стенке приставными шагами вправо и влево.	
60	Повторение. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.	
61	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.	
62	Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.	
63	Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Утренняя гимнастика.	
64	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	
65	Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.	
66	Подготовка к занятиям на лыжах. Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.	
67	Передвижение на лыжах	
68	Передвижение на лыжах	
69	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	
70	Виды подъемов и спусков	
71	Передвижение на лыжах до 500 м	
72	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Правила игр	
73	Правила игр. Игра «Салки маршем».	
74	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	
75	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	
76	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	
78	Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки». Укусы насекомых.	
79	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	
80	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	
81	Комплекс ОРУ. Разучивание игры « Наблюдатель».	
82	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель». Игра «Самые сильные».	
83	Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок строгий».	
84	Игры с лазанием «Выше ноги от земли»	
85	Самостоятельная маршрутовка. Игра «Два сигнала».	
86	Эстафеты	
87	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви.	
88	Ходьба в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	

89	Ходьба с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ. Газ в доме. Польза и опасность.	
90	Броски и ловля волейбольных мячей.	
91	Метание колец на шести.	
92	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	
93	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	
94	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	
95	Челночный бег 3*5 метров. Комплекс ОРУ.	
96	Повторение. Челночный бега. Игра «Кегли». Посторонние предметы. Опасное любопытство.	
97	Эстафетный бег. Встречная эстафета.	
98	Повторение. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой.	
99	Повторение. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	
100	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах». Правила поведения в местах массового скопления людей.	
101	Повторение. Игры с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ.	
102	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Тема урока	Дата
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития. Понятие о правильном питании.	
2	Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ.	
3	Понятие о предварительной и исполнительной командах. Игра «Совушка».	
4	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	
5	Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	
6	ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	
7	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Игра «Совушка».	
8	Ходьба в полуприседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».	
9	Ходьба в полуприседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	
10	Ходьба с перекатом с пятки на носок. ОРУ.	
11	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	
12	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Игра «Салки».	

13	Медленный бег до 3 минут. Комплекс ОРУ.	
14	Низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди».	
15	Бег на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	
16	Высокий старт. Повторный бег на скорость. Игра «У медведя во бору».	
17	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	
18	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	
19	Челночный бег.	
20	Прыжки на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».	
21	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».	
22	Повторение. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».	
23	Прыжки в высоту способом перешагивания. Правильное приземление.	
24	Прыжки в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.	
25	Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	
26	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	
27	Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».	
28	Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.	
29	ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	
30	Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два	
31	Ходьба «Змейкой». Игра «Запрещенное движение».	
32	Упражнения с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.	
33	Наклоны туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».	
34	Наклоны туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».	
35	Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).	
36	Правильное грудное и диафрагмальное дыхание. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	
37	Смешанное дыхание. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.	
38	Ритмичное дыхание при ходьбе и беге, усиленному дыханию.	
39	Упражнения с кистевым эспандером.	
40	Упражнения с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».	
41	Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.	
42	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.	
43	Упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение».	
44	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого	

	груза. Комплекс корригирующих упражнений.	
45	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка».	
46	Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.	
47	Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».	
48	Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».	
49	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».	
50	Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».	
51	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	
52	Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка».	
53	Упражнение с обручем.	
54	Выполнение ОРУ с обручами. Подвижная игра «Мяч соседу».	
55	Упражнения с большими мячами.	
56	Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра	
57	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.	
58	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом.	
59	Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.	
60	Кувырок назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.	
61	Повторение техники кувырков вперед и назад.	
62	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.	
63	Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».	
64	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	
65	Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений. Подготовка к занятиям на лыжах.	
66	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.	
67	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	
68	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	
689	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	
70	Виды подъемов и спусков	
71	Передвижение на лыжах до 500 м	
72	Спуски, повороты, торможения.	
73	Опорный прыжок через козла.	
74	Вскок на колено, соскок с колен.	
75	Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод».	
76	Повторение опорных прыжков через козла. Виды травм. Помощь при порезах.	
77	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси – лебеди», «Кошки-мышки».	

78	ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».	
79	Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».	
80	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	
81	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».	
82	Повторение игры «Салки». ОРУ.	
83	Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики.	
84	ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». Правила поведения в местах скопления людей.	
85	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».	
86	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	
87	Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	
88	ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.	
89	Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. Безопасное электричество.	
90	ОРУ. Учебная игра через сетку.	
91	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».	
92	Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».	
93	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	
94	Повторение. Бег по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.	
95	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	
96	Упражнения на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.	
97	Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».	
98	Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».	
99	Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	
100	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	
101	Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.	
102	Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.	

Материально-техническое обеспечение:

- это общие характеристики инфраструктуры организации, включая параметры информационно-образовательной среды.

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:

*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

*дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря;

*спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «УЖУРСКАЯ СОШ № 6 ИМ.ГСС Ю.Н.ПЕТЕЛИНА»**

«Рассмотрено»

на методическом совете
МБОУ «Ужурская СОШ № 6
им. ГСС Ю.Н. Петелина»
протокол №__1__
от «25» августа 2023 г.

«Согласовано»


Иванкова Е. В.
Заместитель директора по
УВР
«28» августа 2023 г.



«Утверждаю»

Карелина Т.Б.
Директор МБОУ «Ужурская СОШ
№ 6 им. ГСС Ю.Н. Петелина»
приказ №01-15-57
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 1-4 КЛАСС»
(вариант 7.1., 7.2.)**

Составил
Учитель физической культуры
Крячкова Яна Евгеньевна

г. Ужур 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития, являются ориентиром для педагогов образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации. Программа имеет коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие **задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;

- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на обще-дидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения;

- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;

- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;

- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

- организацию образовательного процесса путём индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана МБОУ «Ужурская СОШ №6 имени ГСС Ю.Н. Петелина», реализующей адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1

сентября 2016 г.);

- Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1023);

- Примерной рабочей программой по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29.09.2022 г. № 7/22).

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 201 час за учебный год (вариант 7.1, вариант 7.2) АООП НОО ЗПР: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- выбору одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

– умения транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
- умения проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты:

Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом:

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);

– умения вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ЗПР на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся		
		Вариант 7.1	Вариант 7.2	Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)
		Предметные примерные планируемые результаты		
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	<p>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей;</p> <p>- называет основные способы и</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки,</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки,</p>

		<p>особенности движений и передвижений человека;</p> <p>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- называет основы личной гигиены;</p> <p>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</p>	<p>физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</p> <p>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- называет основы личной гигиены;</p> <p>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</p>	<p>физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</p> <p>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- называет основы личной гигиены;</p> <p>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</p>
	<p>Способы физической деятельности Самостоятельные занятия.</p>	<p>- участвует в оставлении режима дня;</p> <p>- выполняет простейшие закалывающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</p>	<p>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p>	<p>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с</p>

	Самостоятельные игры и развлечения.	<p>туловища, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах). 	<ul style="list-style-type: none"> - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры. 	<p>контролем состояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика элементами акробатики	Организующие команды и приемы	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - удерживает статическую позу в 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - удерживает статическую позу в течение нескольких секунд; - знает простые пространственные термины; - двигается под музыку, старается

		- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.	течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины.	соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок действий; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.		
	Упражнения на низкой	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога	-Начинает выполнение упражнения по звуковому	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

	<p>гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений.</p>	<p>сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>	<p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью;</p> <p>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
--	---	---	---	---

Легкая атлетика	Ходьба	- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;	- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;
	Беговые упражнения	- строится в шеренгу самостоятельно;	- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;	- строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;
	Прыжковые упражнения	- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;	- строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;	- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
	Броски	- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;	- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;	- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
	Метание	- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;	- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;	- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
	Развитие скоростных способностей	- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);	- удерживает правильную осанку при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;	- удерживает правильную осанку при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
	Развитие выносливости	- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.	- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.	- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	Общеразвивающие упражнения	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
	Развитие координации	- сохраняет объем движения при	- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и	- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом

	<p>способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>многократном выполнении упражнения;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;</p> <p>- выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>	<p>упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- выполняет упражнения под музыку, с направляющей помощью подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
--	---	--	--	--

<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>- Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;</p> <p>- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо - двигательной координации;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря и проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- воспроизводит имитационные движения;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- воспроизводит имитационные движения;</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игр с помощью педагога;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</p>
--	---	---	--	--

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти; - выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; - запоминает 3-5 слов в игровой деятельности; - восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения; - проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
---------------------------------	--	---	---	--

<p>Плавание</p>	<p>Обучение основным элементам плавания</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию - знает правила поведения на воде и следует им, проговаривает; - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя с самостоятельным проговариванием; - выдерживает темп и ритм выполнения; - проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - знает правила поведения на воде и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога; - выдерживает темп и ритм выполнения; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом). 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - знает правила поведения на воде и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; - соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
------------------------	--	--	---	---

Коррекционно-развивающие упражнения	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки</p> <p>Упражнения на коррекцию профилактику плоскостопия</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога;</p> <p>- выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</p> <p>- выполняет на память серию из 3-х упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль;</p> <p>-выполняет упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- реагирует на поощрения за выполнение упражнений;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд.</p>

	<p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>		<p>развитие статической координации до 10 секунд;</p> <p>- выполняет на память серию из 3-х упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).</p>	
--	---	--	--	--

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся		
			Вариант 7.1	Вариант 7.2	Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР		
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Адаптивная 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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога; - выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале; - находят элементарную	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных

	<p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных</p>	<p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>заданную информацию в сети Интернет;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>поощрений);</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной</p>
--	--	---	---	--	--

	физических способностей				деятельности на доступном уровне.
	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Вариант 7.1 Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Вариант 7.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Вариант 7.1 Организация и проведение</p>	<p>-Участвуют в составлении режима дня;</p> <p>- выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</p> <p>- измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>- организуют и</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- играют с соблюдением правил.</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- играют с соблюдением правил.</p>
	Самостоятельные				

	игры и развлечения	подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Вариант 7.2 Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).		
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	Вариант 7.1 Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Вариант 7.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действий шепотом, по возможности, «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <i>Дополнительная</i>	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с активизацией внимания с подключением контроля своего состояния. <i>Дополнительная коррекционная</i>

			<p>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</p>	<p><i>коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</p>	<p><i>работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</p>
	Акробатические упражнения	Вариант 7.1 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекуты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога</p>		

	<p>Акробатические комбинации</p>	<p>Вариант 7.1 Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т.д.). <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - выполняют упражнения 		
--	----------------------------------	--	--	--	--

			для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).		
Упражнения на низкой гимнастической перекладине	Вариант 7.1 Висы, перемахи.	Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом проговариванием. <i>Этап закрепления</i> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - концентрируют внимание при использовании	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога; - изучение схемы упражнения с последующим наблюдением за выполнением и самостоятельное выполнение с направляющей помощью педагога. <i>Этап закрепления:</i> - игры с нестандартным спортивным инвентарем: разные мячи по цвету, форме, величине, весу;- использование
Гимнастическая комбинация	Вариант 7.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).				

<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости</p>	<p>Вариант 7.1 Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 7.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 7.1, 7.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 7.1 Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и</p>	<p>педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов;</p> <p>- участвуют в подвижных играх с мячом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе.</p>	<p>упражнение с ярким инвентарем;</p> <p>- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного</p>	<p>системы игровых, сенсорных поощрений;</p> <p>- выполнение упражнений под музыку.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения по подбору одинакового инвентаря или инвентаря, имеющего один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> <p>- упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p>
---	--	--	---	---

	<p>Развитие координации</p>	<p>попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 7.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 7.1 Произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами;</p>		<p>взаимодействия.</p>	<p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	-----------------------------	--	--	------------------------	--

		<p>преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 7.2 Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>			
--	--	---	--	--	--

	<p>Формирование осанки</p>	<p>Вариант 7.1 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 7.2 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>			
	<p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Вариант 7.1 Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г,</p>			

		<p>гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p>Вариант 7.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов:</p> <p>подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).</p>			
--	--	--	--	--	--

Легкая атлетика	Ходьба	<p>Вариант 7.1, 7.2 Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения с включением 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;
	Беговые упражнения	<p>Вариант 7.1 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 7.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - проговаривают порядок выполнения действия «про себя» (по возможности). <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения в соответствии со схемой. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения в соответствии со схемой с контролем своего состояния. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений
	Прыжковые упражнения	<p>Вариант 7.1, 7.2 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p>			
	Броски	<p>Вариант 7.1, 7.2 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p>			

	<p>Метание</p> <p>Развитие быстроты</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 7.1 Малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 7.2 Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 7.1 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Вариант 7.1 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>		<p>переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>после выполнения упражнения.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	--	---	--	---	--

	Общеразвивающие упражнения	<p>Вариант 7.1 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - игровая деятельность. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног <p>(динамическая организация</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с
	Развитие координации	<p>Вариант 7.2 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>			
	Развитие скоростных способностей	<p>Вариант 7.1 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 7.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой</p>			

	<p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 7.1 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>Вариант 7.2 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20</p>	<p>двигательного акта).</p>	<p>сопровождаящими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на</p>	<p>сопровождаящими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения</p> <p>- игра с подключением контроля своего состояния.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнений для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение</p>
--	---	---	-----------------------------	--	---

		см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		тренажерах по сенсорной интеграции.	упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики	Вариант 7.1 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Вариант 7.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление описательного рассказа	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и

<p>На материале легкой атлетики</p>	<p>Вариант 7.1 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 7.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	<p>двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- выполнение упражнения совместно с педагогом.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</p>	<p>сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.);</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития</p>	<p>с сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.);</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития</p>	<p>выполнением его с направляющей помощью педагога;</p> <p>-одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;</p> <p>- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом, с подключением контроля своего состояния;</p> <p>- использование системы игровых, сенсорныхощерений</p>
<p>На материале лыжной подготовки</p>	<p>Вариант 7.1 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 7.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Футбол</p> <p>Вариант 7.1 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 7.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	<p>Футбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;</p>	<p>Футбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;</p>	<p>Футбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;</p>
<p>На материале спортивных игр</p>	<p>Вариант 7.1 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 7.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	<p>Баскетбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;</p>	<p>Баскетбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;</p>	<p>Баскетбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;</p>	<p>Баскетбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;</p>

		<p>ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p>Вариант 7.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол</p> <p>Вариант 7.1 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 7.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 7.1, 7.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 7.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p>		<p>коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</p>	<p>(например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т.д.);</p> <p>-использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;</p> <p>- выполнение упражнения в сокращенном промежутке времени;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p>
--	--	---	--	---	---

		Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».			- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т.д).
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений	Вариант 7.1 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение Вариант 7.1 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 7.2 Перенос тяжести тела с лыжи на	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по – необходимости по образцу); - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога; - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных опор для выполнения движений; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и

	<p>Развитие выносливости</p>	<p>лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 7.1 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>по накатанной лыжне и т. д.;</p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах;</p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования</p>	<p>использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация</p>	<p>одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>–выполнение упражнения с направляющей инструкцией педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности), с подключением контроля состояния.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют</p>
--	------------------------------	---	---	---	---

			движений рук и ног (динамическая организация двигателя акта); - участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие.	двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.	упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигателя акта); - участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.
Плавание	Обучение основным элементам плавания Общеразвивающие упражнения	<p>Вариант 7.1 Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p>Вариант 7.2 Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.</p> <p>Вариант 7.1 Повторное проплытие отрезков на ногах, держась за доску; повторное</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с использованием</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения с использованием</p>

	<p>Развитие выносливости</p>	<p>скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p> <p>Вариант 7.2 Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).</p>	<p>движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют дыхательных упражнений - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). 	<p>зрительных пространственных ориентиров.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). 	<p>зрительных пространственных ориентиров с подключением контроля своего состояния.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).
--	------------------------------	--	--	--	---

<p>Коррекционно-развивающие упражнения</p>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на коррекцию осанки</p>	<p>Вариант 7.1, 7.2 Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).</p> <p>Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя».</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога;</p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с</p>
---	--	---	--	---	--

	<p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p>	<p>как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p>		<p>педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения. 	<p>заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом; - выполняют упражнения с использованием системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т.д.); - концентрируют внимание с помощью световых, знаковых, вибрационных сигналов; - меняют виды деятельности для концентрации
--	--	---	--	---	--

	<p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p>	<p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p>			<p>внимания. <i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения.
	<p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p>	<p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченному на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p>			
	<p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание</p>			

		<p>в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p> <p>Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).</p> <p>Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка);</p> <p>ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке;</p> <p>расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.</p> <p>Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.</p>			
--	--	---	--	--	--

2.5. Тематическое планирование

Тематический план для АООП НОО ЗПР (вариант 7.1,7.2)

1 класс (99 часов в год, 3 ч в неделю)

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

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.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры. Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики.

Подбор упражнений для физкультминуток.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (94ч)

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)

1. Организующие команды и приемы (4ч)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!» Перешагивание через мячи.

2. Акробатические упражнения(6ч) Группировка.

Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.

3. *Снарядная гимнастика (7ч)* Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

4. *Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)* Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в вися по гимнастической перекладине.

Подтягивание в вися на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в висе.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки». Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (29ч)

1. Беговые упражнения(14ч)

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий.

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка».

2. Прыжковые упражнения (9ч)

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком». Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ(12 ЧАСОВ)

Организуемые команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.

Повороты переступанием на месте.

Спуски в основной стойке.

Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (29ч)

1. Подвижные игры (12ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

2. Подвижные игры на основе баскетбола (17ч) Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Пере- стрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

2класс (102 часа в год, 3 ч в неделю)

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (5ч)

Физическая культура как часть общей культуры личности.

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря.

Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Средства закаливания.

Выполнение простейших закаливающих процедур.

Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.

Измерение длины и массы тела.

Контроль за состоянием осанки. Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (97ч)

1 Физкультурно-оздоровительная деятельность(в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)

1. Организующие команды и приемы(3ч)

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».

2. Акробатические упражнения (9ч) Группировка.

Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сед руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Кувырок вперед и в сторону.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.

Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.

3. Снарядная гимнастика (8ч) Вис стоя и лежа.

В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках.

Подтягивания в висе.

Перешагивание через набивные мячи.

Стойкана двух ногах и одной ногой на бревне.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно.

Комбинация на бревне из ранее изученных элементов.

Лазание по канату.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Игры «Слушай сигнал», «Ветер, дождь, гром, молния». «Кто приходил?», «Парашютист», «Тише едешь – дальше будешь» «Обезьянки».

4. Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.

Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.

Перешагивание через набивные мячи.

Перелезание через коня, бревно.

Подтягивание в висе на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

1. Беговые упражнения(14ч)

Равномерный медленный бег 8 мин.

Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.

Бег в заданном коридоре.

Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м).

Специально-беговые упражнения.

Челночный бег.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Преодоление малых препятствий.

Бег 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».

2. Прыжковые упражнения (7ч) Прыжки с поворотом на 180°.

Прыжок с места.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты (до 40 см).

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.

3. Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.

Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча. Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом».

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (31ч)

1. Подвижные игры (11ч)

Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веровочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Птица в клетке», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет».

2. Подвижные игры на основе баскетбола (20ч) Ловля и передача мяча в движении.

Броски в цель (мишень, щит, кольцо).

Ведение на месте правой (левой) рукой.

Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Зкласс (102 часа в год, 3 ч в неделю)

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность **ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)**

1. Акробатические упражнения(6ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

2. Спортивная гимнастика (7ч) Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Вис на согнутых руках.

Подтягивания в виси.

Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (высота до 1 м). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла, согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

3. Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч) Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

1. Беговые упражнения (14ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м). Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц.

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.

Понятия «эстафета», «старт», «финиш».

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

2. Прыжковые упражнения(7ч) Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.

3. Броски большого, метания малого мяча (6ч) Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании.

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

1. Подвижные игры (8ч)

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

2. Подвижные игры на основе баскетбола (12ч) Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (щит).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

3. Подвижные игры на основе волейбола (12 ч) Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

3. Подвижные игры на основе футбола (7 ч) Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.

4класс (102 часа в год, 3 ч в неделю)

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Развитие физической культуры в России.

Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (в процессе уроков)

Измерение показателей основных физических качеств. Проведение тестирования быстроты, гибкости, прыгучести, ловкости.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры и развлечения в зимнее время года.

Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (98ч)

1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

2. Спортивно-оздоровительная деятельность.

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (20ч)

1. Акробатические упражнения (6ч) Перекаты в группировке.

Кувырок вперед.

2-3 кувырка вперед слитно.

Стойка на лопатках.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа Кувырок назад.

Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».

2. *Снарядная гимнастика (7ч)*

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в вися.

Подтягивания в вися.

Лазание по канату в три приема.

Перелезание через препятствие.

Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла.

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.

Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.

Комбинация на бревне.

Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».

3. *Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч)* Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.

Переноска партнера в парах.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (27ч)

1. Беговые упражнения (14ч)

Равномерный медленный бег 3мин.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов.

Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м).

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Бег с заданным темпом и скоростью.

Бег на скорость в заданном коридоре.

Бег на скорость (30 м), (60 м).

Старты из различных исходных положений.

Встречная эстафета.

Круговая эстафета.

Кросс (1 км) по пересеченной местности.

Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».

2. Прыжковые упражнения (7ч)

Прыжки в длину по заданным ориентирам.

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега на точность приземления.

Многоскоки.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Тройной прыжок с места.

Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».

3. Броски большого, метания малого мяча (6ч)

Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча в горизонтальную цель.

Бросок мяча на дальность.

Бросок набивного мяча.

Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси- лебеди».

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ (12 часов)

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (39ч)

1. Подвижные игры (8 ч)

Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Не-вод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.

2. Подвижные игры на основе баскетбола (12ч)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком.

Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.

Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате.

Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.

Игра в мини-баскетбол.

Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».

3. Подвижные игры на основе волейбола (12 ч)

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.

Перемещения приставными шагами правым и левым боком.

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Передача мяча, подброшенного над собой и партнером.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, брошенного партнером через сетку.

Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.

Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.

4. Подвижные игры на основе футбола (7 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Челночный бег.

Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол.

Тематическое планирование 1 класс – 99 час.

Кол-во часов	Тема	Характеристика деятельности
5 час.	Знание о физической культуре	
	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
	<p>Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на организм.</p> <p>Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.</p>	<p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
4 час.	Организующие команды и приемы	

<p>Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги.</p> <p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.</p> <p>Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка».</p> <p>Игра «Не ошибись!»</p> <p>Перешагивание через мячи.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>
--	---

6 час	Акробатические упражнения	
	<p>Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.</p> <p>Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.</p> <p>Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.</p> <p>Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
7 час.	Снарядная гимнастика	

	<p>Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>
7 час.	Гимнастические упражнения прикладного характера	
	<p>Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Ступающий скользящий шаг. Скользящий шаг с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под склон. Подъем лесенкой.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p>

	Передвижение на лыжах до 1 км.	
14 час.	Беговые упражнения	

<p>Инструктаж по ТБ.</p> <p>Бросок мяча снизу на месте в щит.</p> <p>Эстафеты с мячами.</p> <p>Ловля передача мяча снизу на месте.</p> <p>Ведение мяча на месте.</p> <p>Эстафеты с мячами.</p> <p>Ловля передача мяча в движении.</p> <p>Броски в цель (кольцо, щит, мишень)</p> <p>Ведение на месте правой и левой рукой.</p> <p>Броски в цель (кольцо, щит, мишень).</p> <p>Ловля передача мяча в движении.</p> <p>Ведение на месте правой и левой рукой.</p> <p>Ловля передача мяча в движении.</p> <p>Ведение на месте правой и левой</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
---	--

	рукой.	
9 час.	Прыжковые упражнения	

	<p>Инструктаж по ТБ. Подвижная игра «Пятнашки». Подвижная игра «Лисы и куры». Подвижная игра «Прыгающие воробушки». Подвижная игра «К своим флажкам». Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
6 час.	Броски большого, метание малого мяч а	
	<p>Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м.</p>	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p>

	<p>Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м.</p> <p>Прыжок в длину с места. Эстафеты.</p> <p>Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты.</p> <p>Метание малого мяча в цель с места из различных положений.</p> <p>Метание малого мяча в цель с 3- 4 метров. Метание набивного мяча из разных положений.</p>	<p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
12 час.	Лыжные гонки	

	<p>Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Повороты переступанием на месте.</p> <p>Спуски в основной стойке.</p> <p>Подъемы ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Торможение падением.</p>	<p>Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах;</p> <p>Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;</p> <p>Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;</p> <p>Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;</p> <p>Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;</p> <p>Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них; Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;</p> <p>Выполнять торможение падением;</p> <p>Проходить дистанцию 1,5 км;</p> <p>Кататься на лыжах «змейкой»;</p>
12 час.	Подвижные игры	

	<p>Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки », «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения</p>
		<p>игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
17час.	Подвижные игры на основе баскетбола	

<p>Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Пере- стрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол. Резервный урок.</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>
---	---

2класс – 102 час.

Кол-во часов	Тема	Характеристика деятельности
5 час.	Знание о физической культуре	
	<p>Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка,</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p>
	<p>подготовка инвентаря. Зарождение Олимпийских игр. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
3 час.	Организующие команды и приемы	

<p>Размыкание и смыкание приставными шага- ми.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два.</p> <p>Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.</p> <p>Подвижные игры «Запрещенное движение», «Фигуры», «Светофор».</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>
--	--

9 час	Акробатические упражнения	
	<p>Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Кувырок вперед и в сторону. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов. Игры «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Фигуры», «Светофор», «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
8 час.	Снарядная гимнастика	

	<p>Твой организм.</p> <p>Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза».</p> <p>Подвижные игры «Пятнашки», «Два мороза».</p> <p>Подвижные игры. «Посадка картошки», «Два мороза». Эстафеты.</p> <p>Подвижные игры с мячом. Игра «Анти-вышибалы».</p> <p>Подвижные игры с мячом.</p> <p>Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Котел».</p> <p>Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движений.</p> <p>Подвижные игры для зала.</p> <p>Правила подвижных игр «Попади в мяч», «Верёвочка под ногами».</p> <p>Правила подвижных игр «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».</p> <p>Правила подвижных игр «Лисы и куры», «Точный расчет».</p> <p>Командные подвижные игры.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>
7 час.	Гимнастические упражнения прикладного характера	

	<p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.</p> <p>Перешагивание через набивные мячи.</p> <p>Перелезание через коня, бревно.</p> <p>Подтягивание в висе на высокой перекладине.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p>
	<p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p> <p>Игры «Иголочка и ниточка», «Кто приходил?», «Слушай сигнал», «Обезьянки».</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
14 час.	Беговые упражнения	

	<p>Равномерный медленный бег 8 мин. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег в заданном коридоре. Бег с ускорением (30 м). Бег (60 м). Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. Бег 1 км без учета времени. Игры и эстафеты с бегом на местности. Эстафеты. Игры «Пятнашки», «Пустое место», «Вызов номеров», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Команда быстроногих».</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
7 час.	Прыжковые упражнения	

	<p>Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов, в 7-9 шагов. Прыжок с высоты (до 40 см). Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игры «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки». «Волк во рву», «Удочка», «Резиночка». Эстафеты.</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
6 час.	Броски большого, метания малого мяча	

	<p>Метание малого мяча в горизонтальную и в вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 4-5 м.</p> <p>Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.</p> <p>Эстафеты. Подвижные игры «Защита укрепления», «Кто дальше бросит».</p>	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча.</p> <p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
12 час.	Лыжные гонки	

	<p>Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».</p>	<p>Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них; Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; Выполнять торможение падением; Проходить дистанцию 1,5 км; Кататься на лыжах «змейкой»;</p>
11 час.	Подвижные игры	
	<p>Эстафеты. Игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Прыгуны и пятнашки», «Гуси-лебеди», «Невод», «Посадка картошки», «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Веревочка под ногами», «Вызов номера», «Западня», «Птица в клетке», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в</p>

	расчет».	
		<p>подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
20 час.	Подвижные игры на основе баскетбола	

<p>Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (мишень, щит, кольцо). Ведение на месте правой (левой)рукой. Игры «Попади в обруч», «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», Передача мяча в колоннах», «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу». Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Резервный урок.</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>
---	---

3класс – 102 час.

Кол-во часов	Тема	Характеристика деятельности
4 час.	Знания о физической культуре	
	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка,	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими
	подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы. Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека
6 час.	Акробатические упражнения	

	<p>Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчи- тайся!».</p> <p>Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.</p> <p>Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев.</p> <p>2-3 кувырка вперед.</p> <p>Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.</p> <p>Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.</p> <p>Мост из положения лежа на спине.</p> <p>Комбинация из разученных элементов</p> <p>Игры «Западня», «Что изменилось?»,</p> <p>«Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
7 час	Снарядная гимнастика	

	<p>Акробатика. Строевые упражнения Инструктаж по ТБ. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырки. Стойка на голове. Стойка на руках Тестирование подъема туловища из положения лёжа. Круговая тренировка. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать универсальные умения по</p>
	<p>Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку Тестирование: подтягивания на низкой перекладине из вися лёжа согнувшись. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в три приема. Упражнения на гимнастическом бревне. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Прыжки в скакалку. Варианты вращения обруча. Тестирование наклона вперед из положения стоя.</p>	<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>
7 час.	Гимнастические упражнения прикладного характера	

	<p>Спортивная одежда. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи». Подвижная игра «Флаг на башне». Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры. Подвижная игра «Перестрелка». Футбольные упражнения в парах. Подвижная игра «Пустое место». Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в прах. Подвижная игра «Осада города». Ведение мяча. Подвижная игра «Подвижная цель». Эстафеты с мячом. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Командные подвижные игры.</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
14 час.	Беговые упражнения	

	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).</p> <p>Специально-беговые упражнения.</p> <p>Бег в коридоре с максимальной скоростью.</p> <p>Преодоление препятствий в беге.</p> <p>Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м). Бег на результат (30, 60 м).</p> <p>Челночный бег.</p> <p>Встречная эстафета.</p> <p>Эстафеты с бегом на скорость.</p> <p>Кросс (1 км).</p> <p>Выявление работающих групп мышц</p> <p>Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при</p>
	<p>Понятия «эстафета», «старт», «финиш»</p> <p>Игры «Пустое место», «Белые медведи»,</p> <p>«Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки»,</p> <p>«Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей»,</p> <p>«Перебежка с выручкой».</p>	<p>выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
7час.	Прыжковые упражнения	

	<p>Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге, прыжках.</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
6 час.	Броски большого, метания малого мяча	

	<p>Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метании.</p>	<p>Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
12 час.	Лыжные гонки	
	Передвижения на лыжах:	Объяснять назначение понятий и

	<p>одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного попеременным двухшажным.</p> <p>Поворот переступанием.</p>	<p>терминов, относящихся к бегу на лыжах; Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»;</p> <p>Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них;</p> <p>Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;</p> <p>Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них;</p> <p>Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них;</p> <p>Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них;</p> <p>Выполнять торможение падением;</p> <p>Проходить дистанцию 1,5 км;</p> <p>Кататься на лыжах «змейкой»;</p>
8 час.	Подвижные игры	

	<p>Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
12 час.	Подвижные игры на основе баскетбола	
	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.</p>

	треугольниках, в квадратах, в круге.	
	<p>Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бегом.</p> <p>Ведение мяча с изменением направления и скорости.</p> <p>Броски в цель (щит).</p> <p>Бросок двумя руками от груди.</p> <p>Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.</p>	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>
12 час.	Подвижные игры на основе волейбола	

	<p>Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».</p> <p>Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».</p> <p>По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача мяча подброшенного над собой и партнером.</p> <p>Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача в парах.</p> <p>Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.</p> <p>Передачи у стены многократно с ударом о стену.</p> <p>Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.</p> <p>Передачи с набрасыванием партнера через сетку.</p> <p>Многократные передачи в стену.</p> <p>Передачи в парах через сетку.</p> <p>Упражнения в перемещениях и передачи мяча.</p> <p>Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
7 час.	Подвижные игры на основе футбола	
	<p>Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>

<p>Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.</p> <p>Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.</p> <p>Тактические действия в защите.</p> <p>Игра Мини-футбол.</p> <p>Резервный урок.</p>	<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
---	--

4класс – 102 час.

Кол-во часов	Тема	Характеристика деятельности
4 час.	Знания о физической культуре	
	<p>Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.</p> <p>Развитие физической культуры в России. Современное олимпийское движение. Влияние современного олимпийского движения на развитие физической культуры и спорта в России, крае.</p> <p>Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>
6 час.	Акробатические упражнения	

	<p>Перекаты в группировке. Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев. Мост из положения лежа. Кувырок назад. Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса. Выполнение ранее изученных гимнастических элементов по отдельности и в комбинации. Игры «Что изменилось?», «Точный поворот», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Ползуны», «Западня».</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
7 час	Снарядная гимнастика	

	<p>Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.</p> <p>Вис прогнувшись, поднимание ног в висячем положении.</p> <p>Подтягивания в висе.</p> <p>Лазание по канату в три приема.</p> <p>Перелезание через препятствие. Опорный прыжок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.</p> <p>Опорный прыжок с разбега ноги врозь через гимнастического козла. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках.</p> <p>Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой.</p> <p>Комбинация на бревне.</p> <p>Эстафеты. Игры «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Три движения», «Прокати быстрее мяч», «Лисы и куры», «Веревочка под ногами», «Обезьянки», «Ниточка-иглочка».</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p>
7 час.	Гимнастические упражнения прикладного характера	

	<p>Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.</p> <p>Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу.</p> <p>Переноска партнера в парах.</p> <p>Прыжки группами на длинной скакалке.</p> <p>Перелезание через гимнастического коня.</p> <p>Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками</p> <p>Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.</p> <p>Гимнастическая полоса препятствий.</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».</p>	<p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении</p>
	Игры «Аисты», «Резиночка», «Медсанбат».	гимнастических упражнений прикладной направленности
14 час.	Беговые упражнения	

	<p>Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Чередование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -100 м). Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге. Бег с заданным темпом и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Бег на скорость (30 м), (60 м). Старты из различных исходных положений. Встречная эстафета. Круговая эстафета. Кросс (1 км)по пересеченной местности. Игры «Смена сторон», «Кот и мыши», «Невод», «Салки на марше», «Охотники и зайцы», «Наступление», «Конники-спортсмены», «Бездомный заяц», «День и ночь», «На буксире», «Через кочки и пенечки».</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>
7 час.	Прыжковые упражнения	

	<p>Прыжки в длину по заданным ориентирам.</p> <p>Прыжок в длину с места.</p> <p>Прыжок в длину с разбега на точность приземления.</p> <p>Многоскоки.</p> <p>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.</p> <p>Тройной прыжок с места.</p> <p>Игры «Зайцы в огороде», «Волк во рву», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжок за прыжком».</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>
6 час.	Броски большого, метания малого мяча	
	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние.	Описывать технику бросков большого набивного мяча.

	<p>Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Бросок набивного мяча. Игры «Невод», Игра «Третий лишний», «Охотники и утки», «Прыжок за прыжком», «Гуси-лебеди».</p>	<p>Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
12 час.	Лыжные гонки	

	<p>Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.</p>	<p>Объяснять назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах; Переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; Выполнять ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; Выполнять повороты переступанием как с лыжными палками, так и без них; Выполнять подъем «полуелочкой» с лыжными палками и без них; Выполнять спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; Выполнять торможение падением; Проходить дистанцию 1,5 км; Кататься на лыжах «змейкой»;</p>
8 час.	Подвижные игры	
	<p>Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые», «Белые медведи», «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Зайцы в огороде», «Мышеловка», «Невод», «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики», «Парашютисты». Эстафеты с предметами.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от</p>

		<p>изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>
12 час.	Подвижные игры на основе баскетбола	

	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча на месте с высоким, средним, низким отскоком. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ловля и передача мяча в кругу, в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с ведением и передачами мяча. Игры «Гонка мячей по кругу», «Подвижная цель», «Овладей мячом», «Снайперы», «Перестрелка».</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>
12 час.	Подвижные игры на основе волейбола	

<p>Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Перемещения приставными шагами правым и левым боком.</p> <p>По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».</p> <p>Передача мяча, подброшенного над собой и партнером</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>
<p>Передача в парах.</p> <p>Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.</p> <p>Передачи у стены многократно с ударом о стену.</p> <p>Передача мяча, наброшенного партнером через сетку</p> <p>Передачи мяча разными способами во встречных колоннах.</p> <p>Ознакомление с техникой нижней прямой подачи.</p> <p>Нижняя прямая подача в стену. Нижняя прямая подача в стену и через сетку с расстояния 5м</p> <p>Передачи в парах через сетку.</p> <p>Упражнения в перемещениях, передачи и подачи мяча</p> <p>Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись». Игра мини-волейбол.</p>	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>

7 час.	Подвижные игры на основе футбола	
	<p>Ходьба и бег с остановками по сигналу. Бег с ускорениями по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол. Резервный урок.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>

2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

2.7. Материально–техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, оборудованное место для просмотра видеоряда.
- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.

Особенности двигательного и личностного развития обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, нарушения осанки и координации и др. Сложно формируется контроль за двигательными действиями, в связи с чем возникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденций в подростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему не стабильны.

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты освоения

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической

культурой; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.

8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Метапредметные результаты

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т.д.

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;
- определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;
- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;
- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные

способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
- планировать и корректировать свое физическое развитие.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;
- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры);

Коммуникативные УУД

9. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;

- организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Предметные результаты

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развития

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		Предметные примерные планируемые результаты
Знания о физической культуре		<ul style="list-style-type: none"> - Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; - объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни. - знает требования ГТО. <p><i>Характеризует:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; - особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий

		<p>физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</p> <p>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	<p>-Выполняет построение в шеренгу и колонну по команде;</p> <p>- осуществляет расчет в шеренге и колонне по одному; на 1-й, 2-й;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняет серию действий;</p> <p>- запоминает несколько движений на слух и воспроизводит их;</p> <p>- выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления;</p> <p>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</p> <p>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега;</p> <p>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с проговариванием выполняет действие.</p>
	Обучение элементам акробатики	<p>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации</p>

		<p>несколько секунд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет на память серию упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 5-7 упражнений.
	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Обучение технике ходьбы и бега</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; - четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
	<p>Обучение метанию малого мяча</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля; - определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий; - выполняет упражнение целостно; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет на память серию из 5-7 упражнений;

		- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	- Играет по правилам без облегчений. <i>Соблюдает правила:</i> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; - проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов; -проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<i>Соблюдает правила:</i> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях лыжной подготовкой; Проговаривает правила игр; Выполняет упражнение целостно, проговаривает последовательность действий; Удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.
Плавание	Обучение основным элементам плавания	<i>Соблюдает правила:</i> - личной гигиены и закаливания организма; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. -осуществления контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;

	<ul style="list-style-type: none">- страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями;- эффективности занятий физическими упражнениями (функциональное состояние организма и физическая работоспособность; дозировка физической нагрузки и направленность воздействий); <p>Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;</p> <p>Выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>
--	---

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне основного общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР
Знания о физической культуре		<p>Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога (допустима словесная активизация внимания); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале; - делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК; - находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; - составляют небольшой рассказ из 2-3 предложений по теоретическим вопросам АФК.

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений с опорой на словесное сопровождение; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняют действия по разработанным алгоритмам. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя». <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - выполнение упражнений для развития двигательной памяти; - выполняют упражнения целостно.
	<p>Обучение элементам акробатики</p>	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов:</p> <p>Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивая и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по

		<p>(наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.</p>	<p>картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т.д.). <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); - проговаривают термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняют упражнения на статическую организацию движения с контролем амплитуды.
	<p>Общеразвивающие упражнения с предметами</p>	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча).</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным

		<p>песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>	<p>выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>-выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию).</p>
Легкая	Обучение технике ходьбы и бега	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- Самостоятельное построение;</p>

<p>атлетика</p>		<p>пятках, в полу-приседе, спиной вперед).</p> <p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>Ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1 км,</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>Бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держа за руки;</p> <p>Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору;</p> <p>Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>Бег по ориентирам;</p> <p>Бег в различном темпе;</p>	<p>- выполняют упражнение с опорой на словесное объяснение педагога;</p> <p>- называет правила техники безопасности, правила оказания первой помощи;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</p> <p>- выполняют упражнения в соответствии с планом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- игры на развитие пространственных представлений.</p>
------------------------	--	--	---

		<p>Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>Бег с грузом в руках;</p> <p>Бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>Скоростной бег на дистанции 10-30м;</p> <p>Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>Бег на 20-30м;</p> <p>Эстафетный бег на отрезках 15-20м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);</p> <p>Различные специальные беговые упражнения на отрезках до 30м;</p> <p>Бег на 30м на скорость;</p> <p>Кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000м и другие.</p>	
	Обучение метанию малого мяча	<p>Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника;</p> <p>координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>Подготовительные упражнения с мячом:</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением - просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной

		<p>перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча. Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче. Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>	<p>речью; - составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; -совместный с педагогом анализ рисунка фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <i>Этап закрепления</i> - выполняют упражнение целостно; - выстраивают движение самостоятельно. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; - выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование).</p>
Спортивные игры	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов. Баскетбол: стойка баскетболиста, передвижения к защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр и совместный анализ видео с правильным выполнением упражнения, с игрой; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; -изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных</p>

		<p>груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p>Волейбол:</p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено</p> <p>Футбол:</p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;</p> <p>отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>	<p>мышечных групп;</p> <p>- изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в соревнованиях;</p> <p>- играют;</p> <p>- самостоятельно осуществляют судейство.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	--	---	---

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p>	<p>1) передвижения на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>2) подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>3) спуски с гор на лыжах;</p> <p>4) торможения при спусках;</p> <p>5) повороты на лыжах в движении;</p> <p>6) прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж; передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1км.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; - самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; - участвуют в соревнованиях. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняет движения в разном темпе; - развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; - выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.
<p>Плавание</p>	<p>Обучение основным элементам плавания</p>	<p>Подготовительные упражнения:</p> <p><i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i></p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повторение правил техники безопасности в бассейне и правила гигиены; - выполнение подготовительные упражнения на суше;

		<p>свободной рукой в сторону, вниз, вверх.</p> <p>Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне.</p> <p>И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания, туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз (пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в</p>	<p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением</p> <p>- просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнений, проговаривание порядка выполнения действия «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- проговаривают термины, порядок выполнения действия;</p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>
--	--	---	---

		<p>локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Скольжение на спине.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> <p>Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25, затем 50 м.</p>	
--	--	---	--

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается

характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков

3.7. Материально – техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, оборудованное место для просмотра видео ряда.
- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации смены видов деятельности и активизации внимания.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«УЖУРСКАЯ СОШ № 6 ИМ.ГСС Ю.Н.ПЕТЕЛИНА»

«Рассмотрено»

на методическом совете
МБОУ «Ужурская СОШ № 6
им. ГСС Ю.Н. Петелина»
протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

«Согласовано»



Иванкова Е.В.
Заместитель директора по УВР
«28» августа 2023 г.



«Утверждаю»

Карелина Т.Б.
Директор МБОУ «Ужурская СОШ № 6 им.
ГСС Ю.Н. Петелина»
приказ №01-15-57
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ПРЕДМЕТУ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 класс»
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

Составил

**Учитель физической культуры
Крячкова Яна Евгеньевна**

Ужур, 2023

I. 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.

II. 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

2.1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физкультуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она 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 примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре

Цели примерной 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 адаптацию.

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-развивающая 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 дифференцировки 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.

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, на занятиях по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура», в процессе реализации программы воспитания;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;
- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;

- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

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», с I по IV класс составляет 405 часов за 1 учебный год:

- I класс – 99 часов;
- II класс – 102 часа;
- III класс – 102 часа;
- IV класс – 102 часа.

Особенности психического и физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Нарушения двигательного развития обучающихся с умственной отсталостью сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей (А.А. Дмитриев).

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными

нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточно й плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30% ; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

Нарушения основных движений:

неточность движений в пространстве и времени;

грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;

отсутствие ловкости и плавности движений;

излишняя скованность и напряженность;

ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных

движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

М.С. Певзнер (1989), С.Д. Забрамная (1995), Е.М. Мастюкова (1997) отмечают характерные для умственно отсталых школьников быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость. У многих обучающихся с интеллектуальными нарушениями встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты (Худик В.А., 1997).

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо-сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % обучающихся с умственной отсталостью.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *достаточный уровень* планируемых результатов АООП.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук

сформированы недостаточно сформированы. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнениям действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2.2. 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 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 представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП I варианта): с I по IV класс, на момент завершения IV класса.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с 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 по IV класс

Личностные учебные действия:

осознание себя как обучающийся, 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);

2.3. 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 соответствие 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)
I - IV класс				
Знания о физической культуре	Знания о физической культуре	<p>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 предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила</p>	<p>- слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагога);</p> <p>- слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);</p> <p>- просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);</p> <p>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы</p>	<p>- слушают объяснение и рассматривает помещение и оборудование спортивного зала;</p> <p>- слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);</p> <p>- просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);</p> <p>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</p> <p>- выполняют практические задания с заданными</p>

закаливания. физическая культура, физическое воспитание.	Понятия:	игровых, сенсорных параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.); - 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 учителя).	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.
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	- 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	- 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	

Гимнастика

Теоретические сведения

<p>скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>	<p>снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;</p> <p>- 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;</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 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</p>	<p>снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;</p> <p>- 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;</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</p>
---	---	---

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

<p>Практический материал. Упражнения предметов (корректирующие общеразвивающие упражнения)</p>	<p>Упражнения без предметов: без и - 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</p>	<p>показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога, <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне); - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук. 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</p>	<p>ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук. - 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;</p>
--	---	---	---

ног;	образец	правильного	- выполняют упражнения для
- упражнения на дыхание;	выполнения	обучающихся 2	развития точности движений;
- упражнения для	группы);		- выполняют упражнения для
развития мышц кистей	- прыгают по возможности,		развития пространственно–
рук и пальцев;	выполняют прыжковые		временной дифференцировки.
- упражнения для	упражнения по примеру		
формирования	учителя и/или обучающихся 2		
правильной осанки;	группы;		
- упражнения для	- выполняют упражнения для		
укрепления мышц	развития точности движений;		
туловища;	- выполняют упражнения для		
- упражнения на	развития пространственно–		
равновесие.	временной дифференцировки		
	по прямому указанию учителя.		

Подвижные игры и упражнения

коррекционной направленности:

- «Пустое место»;
- «Стрелки»;
- игры для развития способности ориентирования в пространстве;
- коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;
- лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья;

- коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук.

*Комплексы
общеразвивающих
упражнений:*

- под музыкальное сопровождение;
- на гимнастических ковриках.

Практический материал.
Упражнения предметами

<p>Упражнения предметами: с - с гимнастическими палками; - флажками; - малыми обручами; - малыми мячами; - большим мячом; - набивными мячами (вес от 1 до 2 кг); - лазание и перелезание; - упражнения на равновесие (на гимнастической скамье); - ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками; - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то</p>	<p>с - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу; - выполняют корректирующие и корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности); - выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по</p>	<p>- смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами; - выполняют корректирующие и корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами; - выполняют упражнения с предметами после показа учителем; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по</p>
---	---	--

<p>левой рукой; - ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках; - 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 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</p>	<p>гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз; - выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец</p>	<p>гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя; - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки.</p>
--	---	---

приставным шагом выполнения учителем и/или
правое, левое плечо обучающимися 2 группы;
вперед с перешагиванием - прыгают по возможности,
мелких предметов; выполняют прыжковые
- лазание по упражнения по примеру
гимнастической стенке: учителя и/или обучающихся 2
одноименным способом группы;
на заданное расстояние; с - выполняют упражнения для
переходом на соседний развития пространственно-
пролет; временной дифференцировки
- упражнения для по прямому указанию учителя.
развития
пространственно-
временной
дифференцировки и
точности движений;
- переноска грузов и
передача предметов;
- прыжки.

*Подвижные игры и
упражнения
коррекционной
направленности:*
- «Совушка-сова»;
- «Два мороза»;
- «Пустое место»;
- «Стрелки»;
- «Колокольчик»;
- «Угадай предмет»;
- упражнения для
формирования
правильной осанки и
свода стопы;

- упражнения для развития координационных способностей;
- игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве;
- игра для развития тактильно-кинестетической способности рук;
- лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.

Комплексы общеразвивающих упражнений:

- со скакалками;
- с обручами;
- с различными предметами под музыкальное сопровождение;
- с гимнастической скамейкой;
- на гимнастических ковриках.

Легкая атлетика

Теоретические сведения

- правила поведения на уроках легкой атлетики,
- рассматривают демонстрационный материал по
- рассматривают демонстрационный материал по

оборудование и инвентарь;	и теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;	теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;
- формирование гигиенических навыков;	- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);	- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);
- виды основных движений человека;	- получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»;	- получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»;
- элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;	- получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;	- получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- понятие о начале ходьбы и бега;	- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;	- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;
- ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега;	- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;	- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;
- ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний;	- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;	- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;
- значение правильной осанки при ходьбе;	- получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе;	- получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе;
- развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	- получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и	- получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и

Практический материал. Ходьба	Построения и перестроения, строевые упражнения: - построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета; - построение в колонну; - обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; - при выполнении построений, перестроений, ходьбе ориентировка в пространстве спортивного зала с помощью зрительно-пространственных опор (линии разметки на полу, конусы, флажки на стойке, фишки и др.); - ходьба по прямой линии; - ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном	физических качеств человека; - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем); - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью,	физических качеств человека; - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы по материалу урока. - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе; - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, по инструкции учителя; - выполняют ходьбу с изменением направлений по
----------------------------------	---	---	--

- темпе);
- ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении;
 - ходьба в различных направлениях;
 - ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;
 - ходьба парами по кругу, взявшись за руки;
 - ходьба с сохранением правильной осанки;
 - ходьба в чередовании с бегом;
 - ходьба с изменением скорости;
 - ходьба на носках, на пятках;
 - ходьба перекатом с пятки на носок;
 - ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;
 - ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;
 - ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра,
 - ходьба в медленном,
- за голову по показу и инструкции учителя;
 - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;
 - 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.;
 - по возможности выполняют ходьбу в полуприседе;
 - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности);
 - удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);
 - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;
 - участвуют в соревновательной деятельности.
- ориентирам и командам учителя;
 - 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.;
 - выполняют ходьбу в полуприседе;
 - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами;
 - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя;
 - участвуют в соревновательной деятельности.

- среднем и быстром темпе;
- ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;
 - ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.;
 - ходьба змейкой;
 - ходьба в полуприседе;
 - ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами;
 - ходьба приставным шагом правое/левое плечо вперед.

- Комплексы
 общеразвивающих
 упражнений
 коррекционной
 направленности:
- без предметов;
 - в движении;
 - в кругу;
 - с флажками;
 - с набивными мешочками;
 - со скакалкой;
 - в парах;
 - с кубиками.

Практический
 материал.
 Бег

- перебежки группами и по одному 15—20 м;
- медленный бег с помощью учителя, при
- удерживают правильное положение тела во время бега (с
- удерживают правильное положение тела во время бега;
- выполняют медленный бег;

<p>сохранением правильной осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег в колонне за учителем в заданном направлении; - бег в среднем темпе с переходом на ходьбу; - 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, обегание стойки и т. д. - медленный бег; - непрерывный бег в среднем темпе; - быстрый бег на скорость; - чередование бега и ходьбы по сигналу; - бег с высокого старта; - бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп; - повторный бег на скорость; - бег с низкого старта; 	<p>необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец); - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы; - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя; - начинают бег с высокого старта; - выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют бег с низкого старта; - выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя; - выполняют бег на скорость; - начинают бег с высокого старта; - выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют бег с низкого старта; - выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете); - выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).
---	---	--

<p>Практический материал. Прыжки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, захлестыванием голени назад, семенящий бег; челночный бег. 	<p>учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). 	
	<p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Найди своё место» (в шеренге и колонне); - «Весёлые ракеты»; - «Передача обручей по кругу»; - «Уголёк». 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур; - перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков; - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур; - перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках; - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - прыгают в длину с места; - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд,

- месте;
- прыжки на одной ноге 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»;
- прыжки на двух ногах из обруча в обруч;
- прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние;
- прыжки через предметы толчком двумя ногами;
- запрыгивание на устойчивые низкие предметы;
- спрыгивание с низких устойчивых предметов.
- подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);
- прыгают в длину с места;
- прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны;
- прыгают с высоты с мягким приземлением;
- прыгают в длину и в высоту с шага;
- прыгают с небольшого разбега в длину;
- прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;
- прыгают с небольшого разбега в длину;
- прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;
- выполняют различные виды прыжков по программе
- меньшее количество раз;
- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).
- прыгают с высоты с мягким приземлением;
- прыгают в длину и в высоту с шага;
- прыгают с небольшого разбега в длину;
- прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;
- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).

Подвижные игры

Практический материал.
Метание

коррекционной направленности:

- «Невод»;
- «Мишка на льдине»;
- «Повтори движение» и др.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">- правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;- прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге;- прием и передача мяча, флажков, палок по кругу;- прием и передача мяча, флажков, палок в колонне;- произвольное метание малых и больших мячей в игре;- броски и ловля волейбольных мячей;- метание колец на шесты;- метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем;- метание набивного мешочка снизу ведущей рукой;- метание набивного мешочка сверху ведущей рукой;- метание набивного мешочка сверху правой и | <ul style="list-style-type: none">- осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;- выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя;- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя;- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы;- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя;- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания;- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, |
|---|---|

- левой рукой;
 - метание с места в горизонтальную цель;
 - метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель;
 - метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой;
 - метание с места в вертикальную цель: выполнение захвата мяча, движения руки, туловища при метании;
 - 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
- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы;
 - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя;
 - выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз;
 - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя,);
 - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).
- участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).

Лыжная
конькобежная
подготовка

и Теоретические
сведения.
Лыжная подготовка

на дальность с места;
- броски набивного мяча
(вес до 1 кг) различными
способами двумя руками;
- метание мяча из
исходного положения стоя
двумя руками.

Коррекционные игры:

- «Повтори движение»;
- «Овощи-фрукты»;
- гимнастика для пальцев
и др.

- 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

- просматривают наглядно-
демонстрационные материалы
(презентации, видеоматериалы,
плакаты и пр.) по теме
«Лыжная подготовка» (лыжный
инвентарь, виды подъемов и
спусков и др.);
- рассматривают одежду и
обувь лыжника, лыжный
инвентарь;
- слушают правила поведения
на уроках лыжной подготовки,
информацию о предупреждении
травм и обморожений с опорой
на наглядность (презентации,
картинки, карточки);
- слушают объяснение
теоретического материала
учителем с опорой на
наглядность (картинки,
карточки);
- участвуют в беседе по теме,

- просматривают наглядно-
демонстрационные материалы
(презентации, видеоматериалы,
плакаты и пр.) по теме
«Лыжная подготовка» (лыжный
инвентарь, виды подъемов и
спусков и др.);
- рассматривают одежду и
обувь лыжника, лыжный
инвентарь;
- называют и показывают
лыжный инвентарь
самостоятельно;
- слушают правила поведения
на уроках лыжной подготовки,
информацию о предупреждении
травм и обморожений с опорой
на наглядность (презентации,
картинки, карточки);
- слушают объяснение
теоретического материала
учителем с опорой на

	<p>спусков;</p> <ul style="list-style-type: none"> - предупреждение травм и обморожений; - развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки. 	<p>отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода. 	<p>наглядность (картинки, карточки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя;
<p>Практический материал. Лыжная подготовка</p>	<p>Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя; - передвигаются на лыжах ступающим шагом; - выполняют повороты на лыжах; - осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки; - передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом; - выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах; - выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя.
<p>Теоретические сведения. Конькобежная подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - одежда и обувь конькобежца; - подготовка к занятиям на коньках; - правила поведения на уроках; 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»; - рассматривают одежду и 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»; - рассматривают одежду и

- | | | |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - основные части конька; - предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. | <ul style="list-style-type: none"> обувь конькобежца; - рассматривают, показывают и называют с помощью учителя основные части конька; - слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - получают элементарные сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты). | <ul style="list-style-type: none"> обувь конькобежца; - рассматривают основные части конька; - самостоятельно показывают и называют одежду и обувь конькобежца, основные части конька; - слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя; - получают сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты). |
|---|--|---|

Практический материал.
Конькобежная подготовка

Упражнение в зале:

- снятие и одевание ботинок;
- приседания;
- удержание равновесия;

- выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в

- выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя;
- снимают и одевают ботинки самостоятельно;

- имитация правильного падения на коньках;
 - перенос тяжести с одной ноги на другую.
- Упражнения на льду:*
- скольжение,
 - торможение,
 - повороты.
- последовательности их выполнения, пооперационный (пошаговый) контроль учителя:
 - снятие и одевание ботинок;
 - приседания;
 - удержание равновесия;
 - имитация правильного падения на коньках;
 - перенос тяжести с одной ноги на другую.
 - выполняют упражнения на льду (по возможности) после инструкции, неоднократного показа учителя, под контролем и с помощью учителя:
 - скольжение,
 - торможение,
 - повороты.
- приседают, стоя на коньках;
 - удерживают равновесие на коньках самостоятельно;
 - переносят тяжесть с одной ноги на другую;
 - имитируют правильное падение на коньках;
 - выполняют упражнения по показу учителя, под контролем правильности техники выполнения упражнений на льду:
 - скольжение,
 - торможение,
 - повороты.

Игры

Теоретические сведения

- элементарные сведения о правилах игр;
 - элементарные сведения о 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
- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.);
 - слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);
 - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);
- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.);
 - слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);
 - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (самостоятельно);
 - рассказывают правила игр самостоятельно;

	по мячу	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал; - получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром); - получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). 	<ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром); - получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
<p>Практический материал. Подвижные игры</p>	<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</p> <p>игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Паровозик»; - «Задуй свечу»; - «Перебежки в парах»; - «Части тела»; - «Что пропало?»; - «Зайчики-пальчики»; - «Заяц, коза, гребешок, 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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.

- замок»;
- «Гуси-лебеди»;
 - «У медведя во бору»;
 - коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером;
 - игра на развитие точности движений;
 - упражнения на развитие координационных способностей;
 - упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног;
 - развитие скоростных и координационных способностей:
 - дифференцирование пространственных и силовых параметров движения;
 - коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
 - упражнения на релаксацию;
 - дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок»;
 - дыхательные
- на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости).

упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».

Подвижные игры:

- «Ловишки»;
- «Волк во рву»;
- «Охотники и зайцы»;
- «Перестрелка»;
- «С кочки на кочку»;
- «Филин и пташки»;
- «Платочек»;
- «Бой петухов»;
- «Ловишки-хвостики».

*Упражнения с мячом
(«Школа мяча»):*

- броски мяча об пол;
- броски мяча об пол и ловля двумя руками;
- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;
- подбрасывание мяча вверх с хлопком;
- броски мяча снизу двумя руками о стену;
- перебрасывание мяча снизу в парах;
- броски мяча от груди двумя руками в парах;
- броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах;
- броски мяча о стену

- снизу двумя руками;
- броски мяча о стену снизу двумя руками в цель;
- броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.);
- удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой;
- удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте;
- удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении;
- удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево/вправо;
- удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед;
- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;
- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с

шагом вправо/влево;

- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед;

- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево;

- пас ведущей ногой в воротики;

- пас ведущей ногой в парах;

- пас правой, левой ногой в воротики;

- пас правой, левой ногой в парах.

2.4. Тематическое планирование

**Примерный тематический план для обучающихся
с лёгкой умственной отсталостью
АООП вариант 1, с I - IV класс**

№	Разделы и темы	Год обучения
		I
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	32
3	Легкая атлетика	30
4	Лыжная подготовка/конькобежная подготовка	20
5	Игры	17
		99
		Итого: 99 часа

2.5. 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 Оценка	Мальчики «4»	«5»	«3»	Девочки «4»	«5»
1.	Бег 30 м (сек.)	«3» 6,7	«4» 6,5	«5» 6,0	«3» 7,1	«4» 6,8	«5» 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) б) Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях	6	8	14	3	4	8
4.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Касание нижней части голени пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание нижней части голени пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
5	Смешенное передвижение на дистанции 500 м (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

**2.6. 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.

**Материально-техническое обеспечение программы
по адаптивной физической культуре включает:**

- I. Спортивный инвентарь:
 1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
 2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
 3. Теннисные мягкие мячи для метания;
 4. Скакалки;
 5. Лыжи, ботинки, палки;
 6. Секундомер;
 7. Рулетка измерительная;
 8. Мишень для метания в цель;
 9. Аптечка;
 10. Стойки, планка для прыжков в высоту;
 11. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
 12. Набивные мячи;
 13. Мячи волейбольные;
 14. Мячи баскетбольные;
 15. Мячи футбольные;
 16. Сетка для переноски и хранения мячей.

II. Учебно–практическое оборудование:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
2. Прыжковая яма;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
 - разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
 - «мистер – степпер» для развития и укрепления мышц стопы;
 - беговая дорожка;
6. Навесной турник;
7. Гимнастические маты;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лабиринт;

III. Технические средства обучения:

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»;
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
3. Дидактический материал для изучения программного материала;
4. Видеоролики;
5. Презентации (для изучения программного материала).

III. Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития

3.1. Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образование обучающихся, осваивающих АООП 2 варианта, осуществляется по специальной индивидуальной программе развития (СИПР), разрабатываемой на основе адаптированной основной общеобразовательной программы индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Индивидуальные планируемые результаты и индивидуализированное содержание образования по учебному курсу «Адаптивная физкультура» конкретного обучающегося отражается в его СИПР.

Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития (ТМНР) является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физкультуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она 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.

Цель и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре

Цель примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре:

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 адаптацию.

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

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»

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

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура», с I по IV класс составляет 405 часов за 1 учебный год:

- I класс – 99 часов;
- II класс – 102 часа;
- III класс – 102 часа;
- IV класс – 102 часа.

Особенности психического и физического развития обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР

Для организации занятий по адаптивной физической культуре возможно условное деление обучающихся на 4 группы (без ориентации на реальный возраст обучающихся и год обучения): по степени обучаемости, по характеру овладения функциями контроля над собственным телом, по уровню освоения двигательных

умений, проявлению интереса к разным видам активной деятельности и реакциям на физические нагрузки, текущему состоянию и заболеваниям конкретного обучающегося, группе здоровья:

1 группа: прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при совместных действиях обеих рук, ног и т.д. Отмечаются недостатки произвольных движений.

Ограничены знания о себе, семье, ближайшем окружении. Способны самостоятельно устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми на вербальном уровне. Могут длительное время поддерживать контакт с взрослыми, проявляя интерес к взаимодействию. У некоторых обучающихся возникают трудности при налаживании контакта, у других проявляется в ходе общения недостаточно адекватное реагирование, несоблюдение дистанции, некритичность. Проявляется потребность в одобрении со стороны окружающих. Проявляют интерес к предлагаемой деятельности, но он носит неустойчивый характер. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. Способны действовать по образцу, пошаговой инструкции. Возможны простейшие самостоятельные действия. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует. Волевые усилия недостаточно сформированы. Эмоционально реагируют на оценку их деятельности. Восприятие знакомых и незнакомых людей менее дифференцировано. Способны к восприятию знакомых предметов, объектов. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого.

Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Понимание обращенной речи ограничено понятиями ближайшего окружения. Преобладание пассивного словаря. Активный словарь беден. Трудности в построении фразы.

2 группа: недостаточная четкость основных движений. Неловкая походка. Слабая регуляция мышечных усилий. Трудности зрительно-двигательной

координации. Трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений более выражены. Нуждаются в постоянной стимуляции и совместных действиях с взрослым.

Низкий уровень ориентировки в окружающем, даже при сопровождающей помощи взрослого. Первичный контакт бывает затруднен из-за ограниченного понимания обращенной речи. Требуется мимическое и жестовое подкрепление. Установление контакта возможно, но ненадолго. Для его поддержания требуется положительная стимуляция (доброжелательная улыбка, знаки одобрения, поглаживание и т.п.). Некоторые обучающиеся привлекают внимание к своим нуждам (еда, туалет, боль и др.). Имитируют действия других в ходе взаимодействия. Интерес вызывает не сама деятельность, а отдельные признаки предметов (звучание, цвет). Интерес нестойкий. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. В процессе работы предлагаемая программа действий не удерживается. Способны к подражанию и совместным действиям с взрослым. Наступает быстрое пресыщение деятельностью. Волевых усилий не проявляют. Эмоциональное реагирование в процессе работы не всегда адекватно. Восприятие знакомых незнакомых людей менее дифференцировано. Требуется организация самого процесса восприятия окружающего и его сопровождение со стороны взрослых. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого. Не соотносят запоминаемый материал с предлагаемыми опорами. Помощь взрослого малоэффективна. Предлагаемые задания могут выполняться только при активном взаимодействии с взрослым. Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Большие трудности в понимании обращенной речи. Крайне ограничен как активный, так и пассивный словарный запас. Предпочтение отдается невербальным средствам коммуникации.

3 группа: походка неустойчива, движения хаотичны, плохо координированы, слабо регулируются мышечные усилия. Грубые нарушения зрительно-моторной координации. Невозможность выполнения многих двигательных упражнений даже по подражанию взрослому. Грубое недоразвитие дифференцированных движений

пальцев рук. Недостатки произвольных движений носят выраженный стойкий характер. При обслуживании себя полная зависимость от других. Затруднен самоконтроль физиологических потребностей. Не ориентируются в окружающем. Помощь взрослого неэффективна. Контакт крайне затруднен из-за непонимания обращенной речи. Необходимо многократное жестовое и мимическое повторение. Самостоятельно контакт не иницируют. Иногда проявляют негативизм. Характерно пассивное подчинение. Интерес к действиям взрослого активно не проявляется. Пассивны к принятию задания предлагаемого взрослым. Простейшие действия при совместной пошаговой помощи взрослого выполняются лишь частично. Не удерживают внимания при выполнении действий. Не сформированы регуляторные механизмы. Организующая, направляющая, разъясняющая помощь не эффективна. Необходимо совместное с взрослым поэтапное выполнение задания. Безразличны к оценке результатов работы.

Не понимают простейшие ситуации. С большим трудом формируется опыт. Понимание причинно-следственных зависимостей, проблемных ситуаций недоступны. Доступно пониманию небольшое количество слов бытового характера. Необходимо побуждение мимикой, жестами, многократный показ и совместные действия.

4 группа: обучающиеся с выраженными интеллектуальными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями двигательных и/или сенсорных функций. Планируемые результаты, и содержание программы по адаптивной физической культуре для обучающихся этой группы разрабатываются строго индивидуально с учетом особенностей имеющихся нарушений, показаний и противопоказаний к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности. Занятия по адаптивной физической культуре с данной категорией обучающихся рекомендуется проводить индивидуально.

3.2. Планируемые результаты освоения программы

В рабочей программе даны конкретные формулировки планируемых результатов, которые могут быть не достигнуты в течение одного или нескольких

уроков. Но педагог создает условия, дает обучающимся возможности для выполнения определенных действий, осуществляя деятельностный подход. Для 3-ей группы обучающихся личностные и предметные планируемые результаты не являются приоритетными. Основное внимание уделяется формированию базовых учебных действий.

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) 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;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) 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;
- 7) 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;

8) 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;

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

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП II варианта). Предметные планируемые результаты в примерной «рабочей» программе по адаптивной физической культуре рассматриваются как возможные, поскольку индивидуальные планируемые результаты отбираются в СИПР конкретного обучающегося с учётом уровня его актуального развития, а не с учётом его возраста, класса (ступени) или года обучения.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью с (I¹) I по XII класс, на момент завершения XII класса:

- 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;
- представление об основных упражнениях 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.;
- выполнение строевых команд;
- 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;
- 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 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;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;
- умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–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.
- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

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

3.3.Содержание программы

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся		
			1 группа I - XII класс	2 группа	3 группа
Физическая подготовка	Построения и перестроения	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.	- принимают исходное положение для построения и перестроения; - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют строевые команды («становись», «равнясь», «вольно», «на право» и т.п.); - выполняют перестроение из шеренги в круг (с помощью учителя); - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя); - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые); - выполняют простые команды по сигналу учителя с	- принимают исходное положение для построения, перестроения; - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя); - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые); - выполняют бег парами, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному, по	- принимают исходное положение для построения, перестроения (с помощью учителя); - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое (с помощью учителя). - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые) с помощью учителя.

		<p>одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое; - выполняют бег парами, взявшись за руки; - по сигналу учителя переключаются с ходьбы в колонне на бег, с бега на ходьбу.</p>		
<p>Общеразвиваю- щие и корректирующи- е упражнения</p>	<p><i>Дыхательные упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p>	<p>- удерживая тело в вертикальном положении, выполняют бесшумный вдох (не поднимая плеч), спокойный и ровный выдох (не надувая щёки). - выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос); - выполняют произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p>	<p>- выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос);</p>	<p>- показывают положительную эмоциональную реакцию на совместные действия с учителем.</p>
	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i> Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно- кинестетической способности рук (с</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - выполняют упражнения для развития тактильно- кинестетической способности рук (с помощью учителя): • одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. <i>На этапе закрепления</i></p>

<p>(одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.</p>	<p>кинестетической способности рук (с помощью учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> • одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев; • противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно); • сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога. 	<p>помощью учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> • одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев; • противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно); • сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя. 	<p><i>способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с помощью учителя; - испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.
<p>Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны,</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу 	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения: 	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения (с помощью учителя): • одновременные (поочередные) движения руками в исходных

вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».

Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

учителя общеукрепляющие упражнения:

- круговые движения кистью;
- сгибание фаланг пальцев;
- одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;
- круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;
- движения плечами вперед (назад, вверх, вниз);
- движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения;
- поднимание головы в положении «лежа на животе»
- наклоны туловища вперед (в стороны, назад);
- наклоны туловища в сочетании с поворотами;
- стояние на коленях.

На этапе закрепления способа выполнения упражнения:

- выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.

- круговые движения кистью;
- сгибание фаланг пальцев;
- одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;
- круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;
- движения плечами вперед (назад, вверх, вниз);
- движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения;
- поднимание головы в положении «лежа на животе»
- наклоны туловища вперед (в стороны, назад);
- наклоны туловища в сочетании с поворотами;
- стояние на коленях.

На этапе закрепления способа выполнения упражнения:

- выполняют упражнение по показу учителя/с

- положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;
- движения плечами вперед (вверх, вниз);
- движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты;
- поднимание головы в положении «лежа на животе»
- наклоны туловища вперед (в стороны, назад);
- стояние на коленях.

На этапе закрепления способа выполнения упражнения:

- выполняют упражнение с помощью учителя;

- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.

помощью учителя.

<p><i>Осанка.</i> Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки: • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости; • отход от стены с сохранением правильной осанки. На этапе закрепления способа выполнения упражнения: - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога. - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки: • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости; <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i> - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - выполняют по показу учителя упражнения на формирование осанки (с помощью учителя): • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i> - выполняют упражнение с помощью учителя; - испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем. - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p>
<p><i>Ходьба.</i> Ходьба с высоким подниманием колен.</p>	<p>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p>	<p>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p>	<p>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p>

<p>Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</p>	<p>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;</p> <p>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</p> <p>- выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения;</p> <p>- выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем);</p> <p>- выполняют ходьбу с высоким подниманием колен, с захлёстыванием голени;</p> <p>- приседают, выполняют ходьбу полуприседом, приседом на небольшие расстояния (в колонне по одному в обход зала за учителем на посильную дистанцию ~ 5м);</p> <p>- выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения);</p> <p>- переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);</p> <p>- выполняют ходьбу по доске,</p>	<p>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;</p> <p>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</p> <p>- выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения (обучающиеся с трудностями координации выполняют движения с помощью учителя);</p> <p>- выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем);</p> <p>- выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения);</p> <p>- переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);</p> <p>- выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу;</p> <p>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке;</p> <p>- выполняют ходьбу по</p>	<p>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;</p> <p>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</p> <p>- выполняют движения стопами: поднимание, опускание (с помощью учителя);</p> <p>- переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);</p> <p>- выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу (с помощью учителя);</p> <p>- выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов;</p> <p>- выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой направления движения (с помощью учителя).</p> <p>- выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем (с помощью учителя);</p> <p>- выполняют ходьбу в</p>
--	--	---	---

<p>Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p>	<p>лежащей на полу; - выполняют ходьбу по гимнастической скамейке; - выполняют ходьбу по ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки; - выполняют ходьбу по движущейся поверхности; - выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов в разном положении («руки в стороны», «руки вверх», «руки перед собой»); - выполняют ходьбу с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны); - выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук); - выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках; - выполняют ходьбу широким шагом, приставным шагом. - выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения. - выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей</p>	<p>ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки; - выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов; - выполняют ходьбу с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны); - выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук); - выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках; - выполняют ходьбу широким шагом, приставным шагом. - выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения. - выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем; - выполняют ходьбу в колонне по одному</p>	<p>колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой (с помощью учителя); - выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами (с помощью учителя). - преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет) (с помощью учителя).</p>
--	--	---	--

	<p>группой в прямом направлении за учителем;</p> <p>- выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой;</p> <p>- выполняют ходьбу с остановкой по сигналу учителя;</p> <p>- выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами, ходьбу змейкой.</p> <p>- преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур);</p> <p>- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра;</p> <p>- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности);</p> <p>- участвуют в соревновательной деятельности.</p>	<p>небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой;</p> <p>- выполняют ходьбу с остановкой по сигналу учителя;</p> <p>- выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами.</p> <p>- преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур);</p> <p>- участвуют в соревновательной деятельности.</p>	
<p><i>Бег.</i></p> <p>Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра</p>	<p>- осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя;</p> <p>- выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения;</p> <p>- выполняют бег с изменением направления движения;</p>	<p>- осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя;</p> <p>- выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения;</p> <p>- выполняют бег с</p>	<p>- выполняют ходьбу с изменением на бег и обратно (по возможности и с помощью учителя).</p>

	(захлестыванием голени, приставным шагом). Бег на выносливость (3 минуты).	- выполняют ходьбу с изменением направления переходом на бег и обратно; - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, приставным шагом (в колонне по одному в обход зала за учителем), челночный бег; - выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д. - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете).	- выполняют ходьбу с изменением направления движения; - выполняют бег с переходом на бег и обратно; - выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д (по возможности). - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете).	
Прыжки	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	- выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают с одной ноги на другую; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур,	- выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают с одной ноги на другую;	- выполняют прыжки на двух ногах с помощью учителя после инструкции и неоднократного показа (по возможности)

	<p>Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.</p>	<p>положенный на пол; - перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед; - прыгают на двух ногах с поворотами вправо, влево, хлопая ладонями над головой; - выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу; - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - прыгают в длину с места, с разбега; - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны; - прыгают с высоты с мягким приземлением; - спрыгивают со скамейки высотой 10 см. - выполняют прыжки на корточках с продвижением вперёд.</p>	<p>- перепрыгивают через начерченную линию, шнур, положенный на пол; - перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед; - выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу; - подпрыгивают вверх с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - спрыгивают со скамейки высотой 10 см.</p>	
<p>Ползание, подлезание, лазание, перелезание</p>	<p>Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной</p>	<p>- выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на животе (на мате способом «по-пластунски»); - выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на</p>	<p>- выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на животе (на мате способом «по-пластунски»); - выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на</p>	<p>- выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на животе (на мате); - выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на</p>

<p>гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату.</p> <p>Вис на канате, рейке.</p> <p>Перелезание через препятствия.</p>	<p>ладонях и коленях (высота 50 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола;</p> <p>- выполняют лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки;</p> <p>- выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;</p> <p>- перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°;</p> <p>- выполняют лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);</p> <p>- выполняют лазанье по гимнастической стенке приставными шагами в сторону;</p> <p>- выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть);</p>	<p>ладонях и коленях (высота 60 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола;</p> <p>- выполняют лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки;</p> <p>- выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;</p> <p>- выполняют лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);</p> <p>- выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть);</p>	<p>животе (на мате);</p> <p>- выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;</p>
--	--	--	---

Броски, ловля, передача предметов и перенос груза	<p>Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон; - выполняют лазанье по канату (в два или три приёма); - выполняют вис на канате, рейке на прямых руках (~5с). - выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками; - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный); - перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя; - катание мяча вдоль гимнастической скамейки; - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками; - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный); - перекатывание мяча партнеру через ворота из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя; - катание мяча вдоль гимнастической скамейки; - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; - бросок мяча в стену и ловля его; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками; - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный); - передают мяч в руки учителя по его просьбе; - ловля меча, брошенного учителем; - бросание мяча через верёвку двумя руками; - бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния вытянутой руки с помощью учителя.
---	--	--	---	--

- бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола;
- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками;
- ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки; ведение в ходьбе, в беге.
- поднимание набивного мяча вверх, вперед, вправо, влево;
- ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 20 с;
- ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 20 с;
- прокатывание набивного мяча таким образом, чтобы с расстояния 1-2 м сбить кеглю;
- перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;
- бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола;
- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками;
- ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки;
- поднимание набивного мяча вверх, вперед;
- ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 10 с (или меньше, исходя из возможностей ребёнка);
- перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;
- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;
- удары мяча об пол и ловля его двумя руками;
- броски мяча в цель с близкого расстояния;
- метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1

- подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;
- подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета;
- удары мяча об пол и ловля его двумя руками;
- броски мяча в цель с близкого расстояния;
- метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1-3 м;
- метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз;
- сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1-2 м;
- передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление,
- сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1 м.
- передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, гимнастической скамейки вчетвером.

Коррекционные подвижные игры	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	<i>Баскетбол.</i> Узнавание баскетбольного мяча.	перенос гимнастической скамейки вдвоём (по возможности).	- получают элементарные сведения о мячах;	- получают элементарные сведения о мячах;	- получают элементарные сведения о мячах;
		Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола).	- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);	- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);	- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);	- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);
		Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.	- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;	- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;	- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;	- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;
	<i>Волейбол.</i> Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	<i>Баскетбол.</i> Узнавание баскетбольного мяча.	- узнают и различают виды мячей;	- участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя;	- узнают и различают виды мячей;	<i>Баскетбол.</i>
	<i>Футбол.</i> Узнавание футбольного мяча.	<i>Баскетбол.</i>	- выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);	<i>Баскетбол.</i>	- выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);	- выполняют передачу баскетбольного мяча с отскоком от пола (без отскока от пола) с помощью учителя;
			- выполняют ведение	- выполняют ведение	- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола) с помощью учителя.	- отбивают баскетбольный

Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.

Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.

- выполняют ведение баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой, чередуя руки с обходом препятствий;

- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола).

- отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой.

- выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).

- выполняют броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол.

- выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте.

- выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте.

- отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки.

баскетбольного мяча от пола одной рукой с помощью учителя.

- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола).

- отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой.

- выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой;

- выполняют броски мяча в кольцо двумя руками.

Волейбол.

- выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте.

- выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте.

- отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без

Волейбол.

- перебрасывают мяч через сетку двумя руками с помощью учителя.

сетки.

Футбол.

Футбол.

- выполняют удар в ворота с места, с двух шагов, с разбега (в пустые, с вратарём);

- принимают мяч, стоя в воротах: ловля руками, отбивание ногой или руками.

- выполняют ведение катящегося мяча ногой.

Бадминтон.

- получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки);

- выполняют верхнюю и нижнюю подачу волана;

- выполняют удар ракеткой по волану снизу, сверху, чтобы отбить его;

- тренируются в паре, отрабатывая способы подачи и отбивания волана (сверху, снизу).

- выполняют удар в ворота с места, с двух шагов, с разбега (в пустые, с вратарём);

- принимают мяч, стоя в воротах: ловля руками, отбивание ногой или руками.

- выполняют ведение катящегося мяча ногой.

Бадминтон.

- получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки);

- выполняют верхнюю и нижнюю подачу волана;

- выполняют удар ракеткой по волану снизу, сверху, чтобы отбить его;

- тренируются в паре, отрабатывая способы подачи и отбивания волана (сверху, снизу).

Футбол.

- выполняют ведение катящегося мяча ногой с помощью учителя.

Бадминтон.

- получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки);

Подвижные игры	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».	- слушают правила игры;	- слушают правила игры;	- принимают посильное участие в подвижных играх, спортивных эстафетах, выполняя упражнения с мячом, упражнения на лазанье, ползанье, подлезание под постоянным контролем учителя и с его помощью.	
	Соблюдение правил игры «Болото».	- называют названия известных игр;	- участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных игры на ползание (по туннелю), лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил;		
	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.	- осознают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя).	- участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных игры на ползание (по туннелю), лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил;	- участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил;	
	Соблюдение правил игры «Пятнашки».				
	Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».				
	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.	- участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил;	- соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки» под постоянным контролем учителя и с его помощью;		
	Соблюдение правил игры «Бросай-ка».				
	Соблюдение правил игры «Быстрые санки».	- соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки»;			
	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете				

«Строим дом».

- соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах «Собери пирамидку», «Строим дом».
- соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете.

учителя и с его помощью.

- соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете под постоянным контролем учителя и с его помощью.

Лыжная
подготовка

<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).</p> <p>Транспортировка лыжного инвентаря.</p> <p>Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение</p>	<p>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;</p> <p>- смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах;</p> <p>- получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</p> <p>- получают элементарные сведения о хранении и транспортировке лыжного инвентаря (слушают рассказ и рассматривают наглядно-</p>	<p>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;</p> <p>- смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах;</p> <p>- получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</p> <p>- получают элементарные сведения о хранении и транспортировке лыжного инвентаря (слушают рассказ и рассматривают</p>	<p>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;</p> <p>- смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах;</p> <p>- получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</p> <p>- стоят на параллельно стоящих лыжах с помощью учителя.</p>
---	--	--	---

<p>вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление</p>	<p>материалы);</p> <p>- получают элементарные сведения по уходу за лыжным инвентарём: чистка лыж от снега, чистка ботинок, смазывание лыж (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</p> <p>- соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки;</p> <p>- стоят на параллельно стоящих лыжах;</p> <p>- передвигаются на лыжах в медленном темпе 300 м;</p> <p>- передвигаются на лыжах ступающим шагом: на месте, с продвижением вперёд, приставным;</p> <p>- соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»;</p> <p>- выполняют повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж,</p>	<p>наглядно-демонстрационные материалы);</p> <p>- получают элементарные сведения по уходу за лыжным инвентарём: чистка лыж от снега, чистка ботинок, смазывание лыж (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</p> <p>- соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки;</p> <p>- стоят на параллельно стоящих лыжах;</p> <p>- соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»;</p> <p>- передвигаются на лыжах скользящим шагом;</p> <p>- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по</p>
---	--	---

<p>подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).</p>	<p>носков лыж.</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаются на лыжах скользящим шагом без палок (одно или несколько скльжений); - смотрят показ с объяснением техник передвижения на лыжах; - выполняют попеременный двухшажный ход, бесшажных ход; - совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода; - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону; - поднимаются «в гору» ступающим шагом: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска со склона; - смотрят показ с объяснением техник торможения «плугом»; 	<p>склону;</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимаются «в гору» ступающим шагом: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска со склона; - смотрят показ с объяснением техник торможения «плугом»; - выполняют торможение «плугом».
--	---	---

Велосипедная подготовка	Трёхколесный велосипед	<p>Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.</p> <p>Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном</p>	<p>- выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками;</p> <p>- выполняют торможение при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).</p> <p>- слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе;</p> <p>- получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</p> <p>- садятся на трехколёсный велосипед, соблюдая последовательность действий;</p> <p>- управляют трехколёсным велосипедом с вращением педалей, без вращения педалей;</p> <p>- вращают педали с фиксацией ног (без фиксации ног);</p> <p>- тормозят ручным (ножным) тормозом;</p> <p>- ездят на трехколёсном велосипеде по прямой и с поворотом.</p>	<p>- слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе;</p> <p>- получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</p> <p>- садятся на трехколёсный велосипед, соблюдая последовательность действий;</p> <p>- управляют трехколёсным велосипедом с вращением педалей, без вращения педалей;</p> <p>- вращают педали с фиксацией ног (без фиксации ног);</p> <p>- тормозят ручным (ножным) тормозом;</p> <p>- ездят на трехколёсном</p>	<p>- слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе;</p> <p>- получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</p> <p>- садятся на трехколёсный велосипед с помощью учителя;</p> <p>- обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда доступным способом;</p> <p>- участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде.</p>
-------------------------	------------------------	--	---	---	--

	велосипеде по прямой и с поворотом.		- обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда; - участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде.		велосипеде по прямой; - обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда; - участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде.
Двухколёсный велосипед	Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом	на	- получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - садятся на двухколёсный велосипед; - самостоятельно или с помощью учителя передвигаются на двухколесном велосипеде по прямой (10-50 м); - выполняют разворот на двухколёсном велосипеде; - передвигаются на двухколёсном велосипеде с объездом препятствий; - преодолевают небольшие подъемы и спуски; - участвуют в езде группой; - знакомятся с правилами дорожного движения в роли велосипедиста; - начинают и прекращают		- получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - садятся на двухколёсный велосипед; - самостоятельно или с помощью учителя передвигаются на двухколесном велосипеде по прямой (~ 5 м); - преодолевают небольшие подъемы и спуски; - участвуют в езде группой; - знакомятся с правилами дорожного движения в роли велосипедиста; - начинают и прекращают движение на велосипеде по сигналу учителя; - улавливают сигнал учителя перед выездом на
					- получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - садятся на двухколёсный велосипед (по возможности и с помощью и контролем учителя)

(содержание в чистоте, движение на велосипеде по трассу и останавливаются по сообщению о сигналу учителя; по нему; неисправности - улавливают сигнал учителя - передвигаются по правой стороне дороги (за велосипеда, накачивание перед выездом на трассу и останавливаются по нему; учителем); колеса). - передвигаются по правой стороне дороги (за учителем); - получают сведения об уходе за велосипедом (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - осуществляют уход за велосипедом.

Плавание

Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил

- знают правила техники безопасности в бассейне и самостоятельно следуют им;

- выполняют подготовительные упражнения на суше по показу учителя;

- осваивают техники выполнения упражнений через совместные движения с учителем;

- ходят и бегают в воде;

- погружаются в воду по шею, с головой;

- делают выдох под водой;

- открывает глаза под водой;

- удерживаются на воде;

- скользят по поверхности воды на спине, на животе;

- выполняют движения руками

- знают правила техники безопасности в бассейне следуют им;

- выполняют подготовительные упражнения на суше по показу учителя или с его сопряжённой помощью;

- осваивают техники выполнения упражнений через совместные движения с учителем;

- ходят в воде;

- погружаются в воду по шею, с головой;

- делают выдох под водой;

- открывает глаза под водой;

- удерживаются на воде;

- скользят по поверхности

- находятся в воде под присмотром учителя и с его совместной помощью (учитель держит обучающегося под мышки и за грудную клетку);

- погружаются (окунается) в воду до подбородка с помощью учителя;

- с помощью учителя покачиваются на воде, переходя из горизонтального положения в полувертикальное;

- плавают на спине (при помощи учителя) из одного конца бассейна в другой с использованием поддерживающих средств;

Туризм

Туристический инвентарь для похода

поведения и в стиле плавания «брасом» на безопасности в бассейне: животе, на спине; во время движения по - выполняют движения бортику нельзя ногами, лежа на животе, на толкаться, нельзя спине; сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, находясь на воде и чередуют поворот головы с дыханием; нельзя топить друг друга, находясь в воде, - плавают доступным нельзя заплывать за границы обозначенной бассейна под присмотром для плавания учителя. территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.

Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании

- знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);
- получают элементарные сведения о компасе и картах, способах их использования;
- участвуют в беседах о туризме;
- складывают вещи в рюкзак, соблюдая последовательность действий (играют в игру «Мы собираемся в поход»);
- раскладывают спальный мешок, соблюдая последовательность действий;
- соблюдают последовательность действий

воды на спине, на животе;
- выполняют движения руками в стиле плавания «брасом» на животе, на спине;
- выполняют движения ногами, лежа на животе, на спине;
- плавают доступным способом от края до края бассейна под присмотром учителя.

- знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);
- слушают беседы о туризме;
- складывают вещи в рюкзак, соблюдая последовательность действий (играют в игру «Мы собираемся в поход») с помощью учителя при необходимости;
- раскладывают спальный мешок, соблюдая последовательность действий») с помощью

- знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);
- слушают беседы о туризме;
- складывают вещи в рюкзак с помощью учителя;
- заходят в палатку и выходят из неё с помощью учителя;
- размещаются в спальном мешке с помощью учителя;
- испытывают положительные эмоции, взаимодействуя с туристическим инвентарём

спального мешка:	при нахождении в спальном мешке;	учителя при необходимости;	при и находясь на уроке.
раскрывание чехла,	мешке;	необходимости;	
вынимание мешка из чехла,	- через рассказ и демонстрацию знакомятся с палаткой и её составными частями;	- соблюдают последовательность действий при нахождении в спальном мешке»)	
тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке:	- подготавливают место для установления палатки;	помощью учителя при необходимости;	
расстегивание молнии, посадка в мешок,	- самостоятельно или с помощью педагога (одноклассников) устанавливают палатку;	- через рассказ и демонстрацию знакомятся с палаткой и её составными частями;	
застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа,	раскладывают палатку, фиксируют кольца, прикрепляя палатку к земле, устанавливают стойки и растяжки;	- подготавливают место для установления палатки»)	
застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка:	выполняют разбор установленной палатки, соблюдая последовательность действий: вынимание колешек (с растяжки, из днища), складывание колешек в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.	помощью учителя при необходимости;	
углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.		необходимости;	
Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, кольца.		- с помощью педагога (одноклассников) устанавливают палатку; раскладывают палатку, фиксируют кольца, прикрепляя палатку к земле, устанавливают стойки и растяжки (выполняют только доступные виды деятельности);	
Подготовка места для		- выполняют разбор установленной палатки, соблюдая последовательность действий: вынимание колешек (с растяжки, из днища), складывание	

установки палатки.
 Раскладывание палатки.
 Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки.
 Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.

колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла (выполняют только доступные виды деятельности).

Подготовка и разведение костра в походе

Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.

- слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра;
 - получают элементарные сведения о типах костров;
 - расчищают участок 1*1 м от листьев, веток, сучьев (в

- слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра;
 - получают элементарные сведения о типах костров;
 - расчищают участок 1*1 м

- слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра;
 - присутствуют при расчищенные участка 1*1 м от листьев, веток, сучьев (в

<p>зимнее время – снега) и т.п. для кострового места;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обкладывают выбранную площадку камнями; - подготавливают костровое место из заранее заготовленный педагогом поленьев (дров); - с помощью учителя устанавливают над костром котелок и таганок (играют в игру «Кто быстрее подготовит костёр»); - собирают хворост, сортируют его на мелкий и средний; - актуализируют знания о свойствах различных видов древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал); - знакомятся с материалами для растопки костра: береста, сухой мох, трава, свёрнутая в жгут, камыш, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных деревьев (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал); - упражняются в складывании костра на модели (используя различные палочки): складывают костры видов 	<p>от листьев, веток, сучьев (в зимнее время – снега) и тп для кострового места с помощью учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обкладывают выбранную площадку камнями; - подготавливают костровое место из заранее заготовленный педагогом поленьев (дров), играют в игру «Кто быстрее подготовит костёр»; - собирают хворост, сортируют его на мелкий и средний; - актуализируют знания о свойствах различных видов древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал); - знакомятся с материалами для растопки костра: береста, сухой мох, трава, свёрнутая в жгут, камыш, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных деревьев (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал); - упражняются в 	<p>зимнее время – снега) и тп для кострового места и оказывают посильную помощь: поднять ветку, перенести камень и тд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обкладывают выбранную площадку камнями с помощью учителя «рука в руке»; - собирают хворост с помощью учителя; - слушают рассказ о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места; - тренируются в уборке кострового места с помощью учителя (по возможности);
--	--	---

		«Колодец», «Шалаш», «Таёжный костёр»;	складывании костра на модели (используя различные палочки):	
		- получают элементарные сведения о способах поддержания огня в костре;	складывают костры видов «Колодец», «Шалаш», «Таёжный костёр»;	
		- просматривают презентацию и обучающие видео о значении костра в походе;	- просматривают презентацию и обучающие видео о значении костра в походе;	
		- получают информацию о времени разложения некоторых материалов: бумаги, стекла, полиэтилена;	- получают информацию о времени разложения некоторых материалов: бумаги, стекла, полиэтилена;	
		- участвуют в беседе на доступном уровне о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места;	- слушают рассказ о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места;	
		- тренируются в уборке кострового места и тушении костра;	- тренируются в уборке кострового места и тушении костра;	
Правила поведения в походе	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	- слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале;	- слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале;	- слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале;
		- следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.;	- следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.;	- следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.;
		- соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и	- соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и	- соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и

обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов;
- обращаются к учителю за помощью в опасной или затруднительной ситуации;
- оказывают в походе посильную помощь всем участникам группы.

обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов;
- обращаются к учителю за помощью в опасной или затруднительной ситуации доступным способом;
- оказывают в походе посильную помощь всем участникам группы.

обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов (под контролем учителя);
- привлекают к себе внимание взрослого любым доступным способом (крик, плач) если оказались в опасной ситуации или испытывают дискомфорт (голодны, устали и т.д.;).

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной
деятельности обучающихся
1 класс**

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Лёгкая атлетика– 16ч			
1	Вводный инструктаж. ИОТ№1. Ходьба. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза».	1	<p>Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне.</p> <p>Повороты направо, налево.</p> <p>Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Развитие аэробной выносливости.</p> <p>Бег в медленном темпе.</p> <p>Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча.</p> <p>Координация частей тела в беге. Бег в</p>
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег.	1	
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Значение физической культуры для здоровья. ОРУ.	1	
4	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Прыжок в длину с места.	1	
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, назад. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	
7	Метание малого мяча из различных положений в цель. ОРУ. Подвижные игры «Попади в мяч», «К своим флажкам».	2	
8	Метание малого мяча из различных положений в цель. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Броски большого мяча на дальность.	1	
9	Входная работа.	1	

10	Инструктаж по ТБ во время занятий кроссовой подготовки. ОРУ. Равномерный бег по слабопересеченной местности. Бег 30 м, 60 м, челночный бег.	2	<p>колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.</p>
11	ОРУ. Равномерный бег по пересечённой местности. Эстафеты.	2	
12	ОРУ. Равномерный бег. Бег с препятствиями. Кросс 500 м.	2	
13	ОРУ. Бег по пересечённой местности. Кросс 1000 м (без учёта времени).	1	
Подвижные игры на основе спортивных игр - 6ч			
14	ИОТ № 2. ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	1	<p>Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.</p>
15	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1	
16	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1	
17	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	2	
18	ОРУ. Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	1	
Гимнастика с элементами акробатики-18ч			
19	ИОТ №4. Основная стойка. Построение в шеренгу и в колону по одному.	3	Укрепление мышц спины и

	Группировка.		<p>живота. Комплекс упражнений на полу.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев.</p> <p>Техника выполнения группировки.</p> <p>Перекаты.</p> <p>Разновидности перекатов.</p> <p>Техника выполнения перекатов.</p> <p>Техника выполнения кувырка вперед.</p> <p>Стойка на лопатках.</p> <p>Техника выполнения.</p> <p>Упражнение – «Мост». Техника выполнения</p> <p>Стойка на лопатках, «Мост»</p> <p>–</p> <p>совершенствован ие. Лазанье по гимнастической стенке</p> <p>одноименным способом. Висы</p>
20	Перекаты в группировке, лежа на животе. Основная стойка. ОРУ. Игры «Совушка», «Лисы и куры».	3	
21	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры». Гимнастический мост из положения лежа на спине.	3	
22	Перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора лёжа. ОРУ. Игры «Змейка», «Лисы и куры».	3	
23	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ. Игра «Нитка и иголочка».	2	
24	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ. Подвижные игры.	2	
25	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Подвижные игры.	2	

			на перекладине.
Подвижные игры на основе спортивных игр-8ч			
26	ИОТ №2. ОРУ с мячом. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Школа мяча».	2	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
27	ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	2	
28	ОРУ с мячом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч». Ведение футбольного мяча.	1	
29	ОРУ с мячом. Подвижные игры на основе баскетбола, футбола.	2	
30	Промежуточная контрольная работа.	1	
Лыжная подготовка-13ч			
31	ИОТ №5. Переноска и надевание лыж. Построение, передвижение на лыжах.	2	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
32	Построение, передвижение на лыжах. Ступающий шаг без палок.	2	
33	Зимние виды спорта. Построение, передвижение на лыжах. Ступающий шаг с палками.	2	
34	Скользкий шаг без палок и с палками.	2	
35	Построение, передвижение на лыжах. Повороты переступанием.	1	
36	Подъёмы и спуски со склона, торможение падением.	2	
37	Спуск со склона, подъём "лесенкой".	1	
38	Передвижение на лыжах до 1000 м.	1	
Подвижные игры на основе спортивных игр- 18ч			
39	ИОТ №2. ОРУ. Бросок мяча от груди, из-за головы в щит.	2	Коррекционные игры. Игры с

40	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча. Игра «Мяч водящему».	2	элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
41	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит, мишень). Игра «Брось-поймай».	2	
42	Броски в цель (щит, мишень). Игра «У кого меньше мячей».	2	
43	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	2	
44	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей: "Третий лишний", "Горелки", " У медведя во бору ".	2	
45	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование координации: "Бой петухов", "Совушка".	1	
46	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	2	
47	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробушки».	2	
48	ОРУ. Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	1	
49	Итоговая контрольная работа.	1	
Легкая атлетика - 10ч			
50	ИОТ №1. ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	2	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе
51	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. ОРУ. Эстафеты.	2	
52	Метание теннисного мяча в цель с места, из различных положений. ОРУ. Подвижная игра «Точный расчёт».	1	

53	Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Бросок большого мяча (1 кг) на дальность.	1	и беге.. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
54	Инструктаж по ТБ (во время занятий кроссовой подготовкой). Равномерный бег по слабопересеченной местности. Бег 30м.	1	
55	Равномерный бег по пересечённой местности. Бег 30 м., 60 м.	1	
56	Равномерный бег. Бег с препятствиями. Кросс 500 м.	1	
57	Бег по пересечённой местности. Кросс 1 км.	1	
Плавание (теория) - 1ч			
58	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.

Итог о:		99	
--------------------	--	-----------	--

2 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Лёгкая атлетика– 16ч			
1	Вводный инструктаж. ИОТ №1. Ходьба. ОРУ.	1	<p>Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20</p>
2	Закаливание. ОРУ. Ходьба и бег.	1	
3	Понятие длины и массы тела. Ходьба и бег.	1	
4	Физические качества сила, быстрота, выносливость. Челночный бег.	2	
5	Физические качества гибкость и равновесие. Ходьба и бег.	2	
6	Правильная осанка. Прыжки в длину с места.	2	
7	Прыжок в длину с разбега. Чередование ходьбы и бега.	2	
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2	
9	Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	
10	Бег по пересеченной местности. Чередование ходьбы и бега.	1	
11	Входная работа.	1	

			метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
Подвижные игры на основе спортивных игр -9ч			
12	ИОТ №2. «К своим флажкам», «Два мороза».	2	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
13	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей - «Пятнашки».	2	
14	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках - «Прыгающие воробушки»).	2	
15	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность - «Кто дальше бросит».	2	
16	Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	1	
Гимнастика с элементами акробатики-17ч			
17	ИОТ №4. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Профилактика утомления.	1	
19	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.	1	
20	Группировка. Перекаты в группировке.	1	

21	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение – «Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» – совершенствование. Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку.
22	Упоры, седы, упражнения в группировке.	1	
23	Стойка на лопатках.	1	
24	Кувырок вперед. Акробатическая комбинация.	2	
25	Висы. Вис стоя и лежа.	1	
26	Висы. Развитие силовых способностей.	1	
27	Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине.	1	
28	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке.	1	
29	Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке.	1	
30	Перелезание через коня, бревно.	1	
31	Перелезание через коня, бревно.	1	
32	Гимнастическая полоса препятствий.	1	
Лыжная подготовка- 14ч			
33	ИОТ №5. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах.
34	Ходьба на лыжах. Построение. Повороты.	1	
35	Прохождение дистанции.	2	
36	Ходьба на лыжах. Ступающий и	1	

	скользящий шаг.		Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
37	Промежуточная контрольная работа.	1	
38	Ходьба на лыжах на местности с уклонами и небольшими возвышенностями.	1	
39	Повороты.	1	
40	Ходьба на лыжах в умеренном темпе.	1	
41	Ходьба на лыжах без палок.	1	
42	Ходьба на лыжах. Эстафета без учёта времени.	1	
43	Подъемы и спуски.	3	
Подвижные игры на основе спортивных игр-23ч			
44	ИОТ №2. Ловля и передача мяча в движении.	2	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
45	Ведение мяча на месте. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».	2	
46	Ведение на месте мяча правой и левой рукой.	2	
47	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал – садись».	2	
48	Броски в щит. Игра «Мяч - среднему».	1	
49	Броски в кольцо. Игра «Мяч соседу».	2	
50	Броски в кольцо. Игра «Передача мяча в колоннах».	2	
51	Игра в мини-баскетбол.	2	
52	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Ведение мяча ногой разными способами.	2	
53	Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении.	2	
54	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол.	2	

55	Игры на основе спортивных: пионербол.	2	
Плавание (теория) -2ч			
56	Безопасное поведение на воде. Плавание (теория). Разновидности игр на воде.	2	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.
Подвижные игры на основе спортивных игр-9ч			
57	ИОТ №2. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей: "Третий лишний", "Горелки", " У медведя во бору ".	2	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
58	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование координации: "Бой петухов", "Совушка".	2	
59	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	2	
60	ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках: «Прыгающие воробушки».	1	
61	ОРУ. Закрепление и совершенствование двигательных навыков. Подвижные игры.	1	
62	Итоговая контрольная работа.	1	
Лёгкая атлетика -13ч			
63	ИОТ №1. Ходьба, бег. Челночный бег.	2	Строевые упражнения: понятие о правой и левой стороне. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и
64	Бег 30 м.	1	
65	Бег 1 км.	1	
66	Кросс 1 км без учета времени.	1	
67	Прыжок в длину с места, с разбега. Эстафеты.	1	

68	Прыжки.	1	<p>беge. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики.</p> <p>Хват и ловля малого мяча.</p> <p>Координация частей тела в беge.</p> <p>Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе.</p> <p>Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.</p>
69	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2	
70	Метание набивного мяча.	1	
71	Метание.	1	
72	Прыжки в высоту.	2	
Итого		102	

3 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
----------	--------------	-----------------	--

Лёгкая атлетика - 16 ч				
1	Вводный инструктаж. ИОТ №1. Ходьба и бег. Комплекс УГ.	1	02.09	<p>Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 –</p>
2	Ходьба и бег. Комплекс УГ.	2	06.09 08.09	
3	Физическая культура у народов Древней Руси. Ходьба и бег. 30 м., 60 м.	1	09.09	
4	Ходьба и бег. Бег 30 м., 60 м.	1	13.09	
5	Виды физических упражнений. Комплекс УГ. Челночный бег.	1	15.09	
6	Равномерный бег. Кросс 1000 м.	1	16.09	
7	Прыжки в длину с места. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде».	1	20.09	
8	Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Подвижная игра на основе прыжков "Прыгающие воробушки».	1	22.09	
9	Входная работа.	1	23.09	
10	Метание малого мяча в цель и на дальность. ОРУ.	1	27.09	
11	ОРУ с мячом. Броски и ловля набивного мяча. Метание малого мяча в цель.	1	29.09	
12	Физическая культура и её влияние на ЧСС. Подтягивание на низкой и высокой перекладине.	1	30.09	
13	ОРУ. Подъём туловища за 30 с., наклоны вперед.	2	04.10 06.10	
14	ОРУ с мячом. Многоскоки. Подвижная	1	07.10	

	игра «Мяч соседу».			20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 12 ч				
15	ИОТ №2. Ведение мяча на месте и в движении.	1	11.10	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
16	ОРУ. Ведение мяча на месте и в движении.	1	13.10	
17	ОРУ с мячом. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	1	14.10	
18	ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением направления.	1	18.10	
19	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Комплекс УГ. Игры с мячом.	2	20.10 21.10	
20	Передача мяча в парах, ведение мяча на месте, в ходьбе. ОРУ. Игры с мячом.	2	08.11 10.11	
21	Броски в кольцо двумя руками снизу, одной рукой от плеча. ОРУ.	2	11.11 15.11	
22	Верхняя и нижняя передача мяча. ОРУ. Игры. Иммунитет.	1	17.11	

23	Верхняя и нижняя передача мяча в парах и в кругу. ОРУ. Подвижные игры на основе спортивных игр.	1	18.11	
Гимнастика с элементами акробатики - 23 ч				
24	ИОТ №4. ОРУ. Перекаты в группировке.	1	22.11	Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения. Упражнение –
25	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	1	24.11	
26	Перекаты в группировке.	1	25.11	
27	Закаливание. Лазанье по канату. Подвижные игры.	2	29.11 01.12	
28	ОРУ. Стойка на лопатках. Стойка на руках.	3	02.12 06.12 08.12	
29	ОРУ. «Мост» из положения лежа на спине.	3	09.12 13.12 15.12	
30	ОРУ. Составление и выполнение акробатической комбинации.	2	16.12 20.12	
31	ОРУ на развитие гибкости. Упражнения на наклонной скамейке.	2	22.12 23.12	
32	ОРУ на развитие гибкости. Упражнения в вися на перекладине и брусьях.	2	27.12 29.12	
33	Упражнения в вися на шведской стенке. Тестирование вися.	2	30.12 10.01	
34	ОРУ на равновесие. Упражнения на	3	12.01	

	гимнастическом бревне.		13.01 17.01	«Мост». Техника выполнения Стойка на лопатках, «Мост» –
35	Обобщение по теме "Гимнастика с элементами акробатики".	1	19.01	совершенствов ание. Лазанье по гимнастическо й стенке одноименным способом. Висы на перекладине. Кувырок вперед с выходом в группировку.
Лыжная подготовка - 16 ч				
36	ИОТ №5. Ступающий шаг без палок.	1	20.01	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во
37	Ступающий шаг без палок.	2	24.01 26.01	
38	Передвижение скользящим шагом без палок и с палками. Упражнения на лыжах.	2	27.01 31.01	
39	Повороты переступанием на месте. Скользящий шаг с палками.	2	02.02 03.02	
40	Промежуточная контрольная работа.	1	07.02	
41	Спуски в низкой стойке. Подъем ступающим шагом.	2	09.02 10.02	
42	Спуски в высокой стойке. Подъём «лесенкой», «полулесенкой».	2	14.02 16.02	

43	Попеременный двухшажный ход без палок, с палками. Игры на лыжах.	2	17.02 21.02	время ходьбы на лыжах.
44	Совершенствование подъемов и спусков с небольших склонов.	1	24.02	
45	Совершенствование подъемов и спусков с небольших склонов. Забег на 1000м. Игры на лыжах.	1	28.02	
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 20 ч				
46	ИОТ №2. ОРУ. Игры «Кто обгонит», «Бросай и поймай», «Перестрелка».	1	02.03	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
47	ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча одной рукой через сетку.	2	03.03 09.03	
48	Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.	1	10.03	
49	ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». История самбо.	1	14.03	
50	ОРУ в движении. Игра «Пионербол».	2	16.03 17.03	
51	ИОТ №3. ОРУ. Ведение мяча на месте.	1	28.03	
52	ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении с изменением направления.	1	30.03	
53	ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления.	2	31.03 04.04	
54	ОРУ с мячами. Гимнастика для глаз. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Мини-баскетбол.	2	06.04 07.04	
55	Правила мини-футбола. Ведение мяча разными способами.	1	11.04	

56	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении.	1	13.04	
57	Передача и прием мяча ногой в паре на месте и в движении. Игра в мини-футбол.	1	14.04	
58	ОРУ. Игра «Парашютисты».	1	18.04	
59	ОРУ. Игры: «Парашютисты», «Увёртывайся от мяча», "Догонялки".	1	20.04	
60	ОРУ. Эстафеты. Игры: Стрелки", "Кто дальше бросит", "Метатели".	1	21.04	
61	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Весёлые старты.	1	25.04	
Плавание (теория) - 1 ч				
62	Правила поведения на воде. Виды и стили плавания. Способы плавания.	1	27.04	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.
Легкая атлетика – 15 ч				
63	ИОТ №1. ОРУ. Прыжки в высоту.	2	28.04	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с
64	ОРУ. Измерение длины и массы тела. Прыжки в длину с места (контроль).	1	04.05	
65	Прыжки в длину с разбега.	1	05.05	
66	Итоговая контрольная работа.	1	11.05	
67	ОРУ в движении. Метание мяча на дальность.	2	12.05	
68	Сдача норм ГТО.	2	16.05	

			18.05	<p>продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие координации частей тела. Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.</p>
69	ОРУ. Медленный равномерный бег.	1	19.05	
70	ОРУ. Бег 60 м.	1	23.05	
71	ОРУ в кругу. Челночный бег 3x10м.	1	25.05	
72	ОРУ в движении. Равномерный бег.	3	26.05 30.05 31.05	

Итого	102	
--------------	------------	--

4 класс

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности учащихся
Легкая атлетика– 15ч			
1	Вводный инструктаж. ИОТ №1. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики.</p> <p>Хват и ловля малого мяча.</p> <p>Координация частей тела в беге.</p> <p>Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе.</p> <p>Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие</p>
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
3	Челночный бег.	2	
4	Прыжок в длину с разбега.	2	
5	Прыжок в длину с места.	2	
6	Бег на средние дистанции.	2	
7	Входная работа.	1	
8	Спринтерский бег.	1	
9	Метание малого мяча.	3	

			<p>координации частей тела.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.</p>
Подвижные игры на основе спортивных игр– 14ч			
10	ИОТ №3. Броски и ловля мяча в парах.	2	<p>Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.</p> <p>Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.</p>
11	Броски мяча в парах на точность.	1	
12	Броски и ловля мяча в парах и у стены.	1	
13	Подвижная игра «осада города».	1	
14	Броски и ловля мяча.	1	
15	ОРУ с мячом, передачи мяча.	1	
16	Ведение мяча на месте.	1	
17	Подвижные игры.	1	
18	Ведение мяча правой (левой) рукой.	1	
19	Ведение мяча с передачами.	1	
20	Ведение мяча «маятник».	1	
21	«маятник» одной рукой.	1	
22	Подвижная игра «салки» с баскетбольными мячами.	1	
Гимнастика с элементами акробатики - 23 ч			
23	ИОТ № 4. Строевые упражнения.	1	<p>Укрепление мышц спины и живота. Комплекс упражнений на полу. Упражнения в равновесии. Ходьба по гимнастической скамейке с</p>
24	Строевые упражнения. Кувырок вперед.	1	
25	Кувырок вперед.	1	
26	Кувырок вперед с разбега и в движении.	1	
27	ОРУ кувырок вперед.	1	

28	Кувырок назад.	1	различными положениями рук. Группировка, лежа на спине и в упоре присев. Техника выполнения группировки. Перекаты. Разновидности перекатов. Техника выполнения перекатов. Техника выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках. Техника выполнения.
29	Кувырок назад, круговая тренировка.	1	
30	Кувырок назад, стойки на голове и руках.	1	
31	История гимнастики, значение в жизни человека.	1	
32	ОРУ с гимнастическими палками.	1	
33	Висы.	1	
34	Лазанье по гимнастической стенке, висы.	1	
35	Круговая тренировка.	1	
36	Развитие физических качеств, ОРУ со скакалкой.	1	
37	Лазанье по канату в 2-а приема.	1	
38	Круговая тренировка развитие физических качеств.	1	
39	Упражнение на гимнастическом бревне.	2	
40	Развитие физических качеств.	1	
41	ОРУ с обручем. Подвижная игра «космонавты».	1	
42	Знакомство с гимнастическим козлом.	1	Лазанье по гимнастической стенке одноименным способом. Висы на перекладине.
43	Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой.	1	Кувырок вперед с выходом в группировку.
44	Полоса препятствий.	1	Стойка на голове.
Лыжная подготовка - 16 ч			
45	ИОТ №5. Знакомство с историей лыжного спорта.	1	Передвижение к месту занятий, держа лыжи в руках. Одевание и снятие лыж. Овладение умением
46	Виды лыжных ходов.	1	
47	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.	1	

48	Промежуточная контрольная работа.	1	стоять на лыжах. Комплекс подводящих к ходьбе на лыжах упражнений. Повороты на месте. Правильная постановка дыхания во время ходьбы на лыжах.
49	Попеременный двухшажных ход на лыжах.	1	
50	Одновременно двухшажный ход на лыжах.	1	
51	Подъём «ёлочкой» , «полуёлочкой», и спуск в основной стойке лыжника.	1	
52	Подъём «ёлочкой», торможение «плугом».	1	
53	Подвижная игра на лыжах «подними предмет».	1	
54	Прохождение дистанции 1км.	3	
55	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	
56	Прохождение дистанции 1 км (дев.) 1,5км (мал.).	1	
57	Подвижная игра на лыжах «подними предмет».	1	
Подвижные игры на основе спортивных игр– 15ч			
58	ИОТ № 3. Броски мяча через волейбольную сетку.	1	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча. Игры зимой.
59	Подвижная игра «пионербол».	2	
60	ОРУ с мячом. Стойки, передвижения волейболиста.	1	
61	Правила игры волейбол.	1	
62	Прием мяча двумя руками сверху.	1	
63	Комплекс упражнений с набивным мячом.	1	
64	Прием мяча двумя руками сверху.	1	
65	Упражнение на прием мяча сверху, у стены.	1	
66	Прием мяча двумя руками сверху в парах.	1	

67	Подвижная игра «пионербол».	1	
68	Правила игры в волейбол.	1	
69	Подвижная игра волейбол по облегченным правилам.	1	
Плавание (теория)– 1ч			
70	Основные способы плавания. Специальные плавательные упражнения.	1	Соблюдать правила поведения в воде. Осваивать технику разучиваемых действий.
71	Итоговая контрольная работа.	1	
Легкая атлетика– 16ч			
72	ИОТ №1. Прыжки в высоту с разбега.	1	Строевые упражнения. Повороты направо, налево. Правильная постановка дыхания в ходьбе и беге. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Развитие аэробной выносливости. Бег в медленном темпе. Укрепление кистей рук и плечевого пояса. Развитие мелкой моторики. Хват и ловля малого мяча. Координация частей тела в беге. Бег в колонне по одному по ориентирам в медленном темпе. Бег с ускорением на отрезках 15 – 20 метров. Техника бега. Развитие
73	Прыжки в высоту на результат.	2	
74	Прыжки в длину с разбега, метание малого мяча.	1	
75	Контрольное занятие.	1	
76	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	
77	Эстафетный бег 4x100м.	2	
78	Подвижные игры.	1	
79	Бег на средние дистанции.	2	
80	Кроссовая подготовка, основы туристической подготовки.	2	

			<p>координации частей тела.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу на месте и с продвижением вперед. Метание малого мяча с места правой и левой рукой.</p>
Подвижные игры на основе спортивных игр– 7ч			
81	ИОТ №3. Стойки, перемещения игрока.	2	<p>Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений.</p> <p>Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча.</p>
82	Передача, ведение мяча. Удары по мячу.	3	
83	Игра в футбол.	2	
Итого		102	

3.4. Оценка достижения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР используются следующие параметры оценивания и условные обозначения (по Елисеевой Е.Н., Рудаковой Е.А., Царёву А.М.).

Уровни самостоятельности выполнения действий обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР (средства оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР)

№ п/п	Условное обозначение	Качественная характеристика обучающегося при выполнении представляемой помощи	степени самостоятельности действия, вида и объёма
1.	ФЗ	«выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»)	
2.	ФЧ	«выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.)	
3.	П	«выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия)	
4.	И	«выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую)	
5.	А	«выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую-последовательность действий)	

6. О «выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия)
7. С «выполняет действие без опоры на внешние средства»

3.5. Материально – техническое обеспечение реализации программы

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	
1.	Гимнастика	
2.	Стенка гимнастическая	8
3.	Бревно гимнастическое напольное	1
4.	Козел гимнастический	1
5.	Конь гимнастический	1
6.	Перекладина гимнастическая (турник)	4
7.	Брусья гимнастические, параллельные	1
8.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	1
9.	Канат для лазания, с механизмом крепления	1
10	Мост гимнастический подкидной	2
11	Скамейка гимнастическая жесткая	2
12	Гантели наборные	1
13	Коврик гимнастический	5
14	Маты гимнастические	9
15	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	1

16	Мяч малый 150гр. и теннисный	2
17	Скакалка гимнастическая	20
18	Палка гимнастическая	10
19	Обруч гимнастический	25
20	Сетка для переноса малых мячей	
	Легкая атлетика	
21	Планка для прыжков в высоту	
22	Стойки для прыжков в высоту	
23	Флажки разметочные на опоре	имеются
24	Лента финишная	
25	Барьеры л/а тренировочные	6
26	Рулетка измерительная (10м; 50м)	1
27	Номера нагрудные	имеются
	Спортивные игры	
28	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
29	Мячи баскетбольные	20
30	Сетка для переноса и хранения мячей	1
31	Жилетки игровые с номерами (манишки)	16
32	Стойки волейбольные универсальные	1
33	Сетка волейбольная	1
34	Мячи волейбольные	8

35	Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей	1	
36	Табло перекидное		
37	Ворота для мини-футбола		
38	Сетка для ворот мини-футбола		
39	Мячи футбольные	5	
40	Номера нагрудные	имеются	
41	Компрессор для накачивания мячей	1	
42	Набор для игры шашки		
43	Набор для игры в шахматы		
	Средства до врачебной помощи		
44	Аптечка медицинская	1	
2	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ		
1.	Спортивный зал игровой	1	С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
2.	Зоны рекреации	имеется	Для проведения динамических пауз (перемен)
3.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	Включает в себя: стеллажи, контейнеры

4.	Технические средства	Имеется переносной переносной имеется 1	Ноутбук Мультимедийный проектор, экспозиционный экран, средства телекоммуникаций (интернет) Аудиторская доска с магнитной поверхностью и набором приспособлений для крепления таблиц
3	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)		
1.	Сектор для прыжков в длину	1	
2.	Полоса препятствий	1	
3.	Лыжная трасса		