

**Тамбовское областное государственное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Котовская школа-интернат для обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»**

Утверждаю Директор ТОГАОУ «Котовская школа- интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» Алпатова Г.В.	Согласованно на МС  Руководитель МС Малахова Г.А.	Рассмотрено на МО учителей развивающего цикла Руководитель МО Магомедова Е.В.
Приказ - № 140 – ОД От 21.08.2023 г.	Протокол № 5 От 18.08.2023 г.	Протокол № 5 От 03.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

**По предмету «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 1-4 классов с умственной отсталостью в соответствии  
с ФГОС образования (вариант 1)  
на 2023 –2024 учебный год**

Программу составила учитель физической культуры Протопопова Л.А.

**Котовск 2023**

## **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является обязательным разделом Адаптированной основной образовательной программы основного общего образования (АООП ООО), разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО).

### **Цель и задачи рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

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

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

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

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

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

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

Особое внимание уделить:

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

- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

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

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

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

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

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

речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно пространственного и слухового восприятия;

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

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

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

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

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

#### **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;
- обеспечение 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<sup>1</sup>) I по IV класс составляет 504 часа за 5 учебных лет (включая I<sup>1</sup> класс при варианте обучения с I<sup>1</sup> по IV класс) и 405 часов за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс):

I класс – 99 часов;

II класс – 99 часов;

III 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, недостаточной 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) отставание 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, кифосколиозы, 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. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений 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.

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

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

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;
- 2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

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

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

группа здоровья.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре 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**

## **(Г<sup>1</sup>) I по IV класс**

### *Личностные учебные действия:*

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

### *Коммуникативные учебные действия:*

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с

объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях

взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

*Регулятивные учебные действия:*

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

*Познавательные учебные действия:*

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

### **1.3. Содержание программы**

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

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

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

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

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

- 1) Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.
- 2) Общеразвивающие упражнения:
  - а) без предметов;
  - б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### ***Специальные условия***

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);

- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;

- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);

- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;

- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;

- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;

- специальное обучение играм по правилам;

- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);

- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

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

Модуль/ тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
			1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
<b>(I<sup>1</sup>) I - IV класс</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>	Знания о физической культуре.	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: культура, воспитание.	- слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагога); - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на	- слушают объяснение и рассматривает помещение и оборудование спортивного зала; - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме



			<p>вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).</li> </ul>	<p>(презентации, иллюстрации, наглядность);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</li> <li>- выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);</li> <li>- ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</li> </ul>
--	--	--	---	---

<b>Гимнастика</b>	Теоретические сведения	<p>Одежда и обувь гимнаста.</p> <p>Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.</p> <p>Правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p>Понятия: колонна, шеренга, круг.</p> <p>Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.</p> <p>Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.</p> <p>Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>	<p>- 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);</p> <p>- слушают объяснение и рассматривают гимнастические 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</p>	<p>- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста;</p> <p>- слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики, ориентируясь на образец учителя;</p> <p>- слушают объяснение и рассматривают гимнастические 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>сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают на доступном уровне элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;</p> <p>- - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.</p>	<p>- получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.</p>
	Построения и	- построения и	- выполняют	- выполняю

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

			<p>педагога. <i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне);</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.</li> </ul>	<p>учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. <i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняю т по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняю т по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняю т по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма;</li> <li>- выполняю т по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.</li> </ul>
	<p>Практически й материал. Упражнения б (корректирующие и общеразвивающие упражнения).</p>	<p>Упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;</li> <li>- упражнения для расслабления мышц;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц шеи;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц спины и живота;</li> <li>- упражнения для</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняю т корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем;</li> <li>- выполняю т основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;</li> <li>- выполняю</li> </ul>

	<p>развития мышц рук и плечевого пояса;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для мышц ног;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц туловища;</li> <li>- упражнения на равновесие.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пустое место»;</li> <li>- «Стрелки»;</li> <li>- игры для развития способности ориентирования в пространстве;</li> <li>- коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;</li> <li>- лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья;</li> <li>- коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук.</li> </ul> <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- под музыкальное сопровождение;</li> <li>- на гимнастических ковриках.</li> </ul>	<p>количеством раз;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя;</li> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы);</li> <li>- прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;</li> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</li> </ul>	<p>т упражнения на равновесие;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняю т упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;</li> <li>- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя;</li> <li>- выполняю т упражнения для развития точности движений;</li> <li>- выполняю т упражнения для развития пространственно-временной дифференцировк и.</li> </ul>
Практически й материал.	Упражнения с предметами:	- смотрят образец выполнения	- смотрят образец

	<p>Упражнения с предметами.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- флажками;</li> <li>- малыми обручами;</li> <li>- малыми мячами;</li> <li>- большим мячом;</li> <li>- набивными мячами (вес от 1 до 2 кг);</li> <li>- лазание и перелезание;</li> <li>- упражнения на равновесие (на гимнастической скамье);</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками;</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой;</li> <li>- ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках;</li> <li>- 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</li> </ul>	<p>упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют корректирующие и корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности);</li> <li>- выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя;</li> <li>- переносят груз и передают предметы;</li> <li>- выполняют упражнения на равновесие;</li> <li>- выполняют лазание и перелезание;</li> <li>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);</li> <li>- выполняют ползание по гимнастической</li> </ul>	<p>выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняю корректирующие и общеразвивающ</li> <li>е упражнения с предметами;</li> <li>- выполняю упражнения с предметами после показа учителем;</li> <li>- переносят груз и передают предметы;</li> <li>- выполняю упражнения на равновесие;</li> <li>- выполняю лазание и перелезание;</li> <li>- выполняю ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно);</li> <li>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой</li> </ul>
--	---------------------------------	---	--	--

		<p>скамейке приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов; ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предметов;</p> <p>- лазание по гимнастической стенке: одноименным способом на заданное расстояние; с переходом на соседний пролет;</p> <p>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</p> <p>- переноска грузов и передача предметов;</p> <p>- прыжки.</p> <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i></p> <p>- «Совушка-сова»;</p> <p>- «Два мороза»;</p> <p>- «Пустое место»;</p> <p>- «Стрелки»;</p> <p>- «Колокольчик»;</p> <p>- «Угадай предмет»;</p> <p>упражнения для формирования</p>	<p>скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);</p> <p>- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);</p> <p>- выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз;</p> <p>- выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз;</p> <p>- выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя;</p> <p>выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы;</p> <p>- прыгают по возможности, выполняют прыжковые</p>	<p>рукой (самостоятельно);</p> <p>- выполняю т ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно);</p> <p>- выполняю т ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно;</p> <p>- выполняю т упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно;</p> <p>- выполняю т лазание по гимнастической стенке самостоятельно;</p> <p>- выполняю т упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;</p> <p>- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя;</p> <p>- выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и</p>
--	--	--	---	---



		<p>правильной осанки и свода стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития координационных способностей;</li> <li>- игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве;</li> <li>- игра для развития тактильно-кинестетической способности рук;</li> <li>- лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.</li> </ul> <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i> - со скакалками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с обручами;</li> <li>- с различными предметами под музыкальное сопровождение;</li> <li>- с гимнастической скамейкой;</li> <li>- на гимнастических ковриках.</li> </ul>	<p>упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</li> </ul>	
<b>Легкая атлетика</b>	Теоретические сведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь;</li> <li>- формирование гигиенических навыков;</li> <li>- виды основных движений человека;</li> <li>- элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</li> <li>- понятие о начале ходьбы и бега;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;</li> <li>- рассматривают наглядно демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки;</li> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;</li> <li>- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на</li> </ul>

		<p>- ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега;</p> <p>- ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний;</p> <p>- значение правильной осанки при ходьбе;</p> <p>- развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p>	<p>видеоматериалы);</p> <p>- получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»;</p> <p>- получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</p> <p>- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;</p> <p>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;</p> <p>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;</p> <p>- получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе;</p> <p>получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека;</p> <p>- участвуют в беседе;</p> <p>отвечают на вопросы по материалу урока с</p>	<p>пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</p> <p>- сохраняют правильную осанку при ходьбе;</p> <p>- осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;</p> <p>- чередуют ходьбу с бегом;</p> <p>- выполняю т ходьбу с изменением скорости;</p> <p>- выполняю т ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;</p> <p>- выполняю т ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;</p> <p>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;</p>
--	--	---	---	---

			опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняю т ходьбу в полуприседе;</li> <li>- выполняю т ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами;</li> <li>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя;</li> <li>участвуют в соревновательной деятельности.</li> </ul>
	Практический материал. Ходьба	<p>Построения и перестроения, строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета;</li> <li>- построение в колонну;</li> <li>- обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем;</li> <li>- 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.);</li> <li>- ходьба по прямой линии;</li> <li>- ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном темпе);</li> <li>- ходьба и бег за учителем в колонне по</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем);</li> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;</li> <li>- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</li> <li>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;</li> <li>- чередуют ходьбу с бегом;</li> <li>- выполняют ходьбу с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают правильное положение тела во время бега;</li> <li>- выполняю т медленный бег;</li> <li>- выполняю т подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя;</li> <li>- выполняю т бег на скорость;</li> <li>- начинают бег с высокого старта;</li> <li>выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м;</li> <li>- выполняю т различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;</li> <li>- выполняю</li> </ul>

	<p>одному в заданном направлении;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в различных направлениях;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</li> <li>- ходьба парами по кругу, взявшись за руки;</li> <li>- ходьба с сохранением правильной осанки;</li> <li>- ходьба в чередовании с бегом;</li> <li>- ходьба с изменением скорости;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках;</li> <li>- ходьба перекатом с пятки на носок;</li> <li>ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;</li> <li>- ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;</li> <li>- ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра,</li> <li>- ходьба в медленном, среднем и быстром темпе;</li> <li>- ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;</li> <li>- ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.;</li> <li>- ходьба змейкой;</li> </ul>	<p>изменением скорости;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д.;</li> <li>- по возможности выполняют ходьбу в полуприседе;</li> <li>- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности);</li> <li>удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</li> <li>- участвуют в</li> </ul>	<p>т бег с низкого старта;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняю т прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя;</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете);</li> <li>выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>
--	---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба в полуприседе;</li> <li>- ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами;</li> <li>- ходьба приставным шагом правое/левое плечо вперед.</li> </ul> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности: - без предметов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в движении;</li> <li>- в кругу;</li> <li>- с флажками;</li> <li>- с набивными мешочками;</li> <li>- со скакалкой;</li> <li>- в парах;</li> <li>с кубиками.</li> </ul>	<p>беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы; участвуют в соревновательной деятельности.</p>	
	<p>Практический материал. Бег</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебежки группами и по одному 15-20 м;</li> <li>- медленный бег с сохранением правильной осанки;</li> <li>- бег в колонне за учителем в заданном направлении;</li> <li>- бег в среднем темпе с переходом на ходьбу;</li> <li>- чередование бега и ходьбы на расстоянии;</li> <li>- бег на носках;</li> <li>- бег на месте с высоким подниманием бедра;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;</li> <li>бег с преодолением простейших препятствий: канавки,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</li> <li>- выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);</li> <li>- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для метания одной и двумя руками;</li> <li>- выполняю т захват и удержание различных предметов для метания после инструкции и показа учителя;</li> <li>- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняю т различные виды метания малых и</li> </ul>

		<p>подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный бег;</li> <li>- непрерывный бег в среднем темпе;</li> <li>- быстрый бег на скорость;</li> <li>- чередование бега и ходьбы по сигналу;</li> <li>- бег с высокого старта;</li> <li>- бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- повторный бег на скорость;</li> <li>- бег с низкого старта;</li> <li>- специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;</li> <li>- челночный бег.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Найди своё место» (в шеренге и колонне);</li> <li>- «Весёлые ракеты»;</li> <li>- «Передача обручей по кругу»;</li> <li>- «Уголёк».</li> </ul>	<p>и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;</li> <li>- начинают бег с высокого старта;</li> <li>- выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м;</li> <li>- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;</li> <li>- выполняют бег с низкого старта;</li> <li>- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете);</li> <li>- выполняют коррегирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне;</li> <li>- участвуют в коррекционных</li> </ul>	<p>больших мячей после инструкции и показа учителя; бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя;</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания;</li> <li>- выполняют коррегирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>
--	--	--	--	---

			играх (в паре, группе).	
	Практический материал. Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте;</li> <li>прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч;</li> <li>- подпрыгивание вверх на месте;</li> <li>- подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча);</li> <li>- подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча);</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- прыжки на одной ноге на месте;</li> <li>- прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в стороны;</li> <li>- прыжки с высоты с мягким приземлением;</li> <li>- прыжки в длину и высоту с шага;</li> <li>- прыжки с небольшого разбега в длину;</li> <li>- прыжки с прямого разбега в длину;</li> <li>- прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания;</li> <li>- прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>прыжки в высоту способом «перешагивание»;</li> <li>- прыжки на двух ногах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);</li> <li>- прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- перепрыгивают через начерченную линию, шнур;</li> <li>- перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках;</li> <li>- подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);</li> <li>- прыгают в длину с места;</li> <li>прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны;</li> <li>- прыгают с высоты с мягким приземлением;</li> <li>- прыгают в длину и в высоту с шага;</li> <li>- прыгают с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме</li> </ul>

		<p>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.</p> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i>  - «Невод»;  - «Мишка на льдине»;  - «Повтори движение» и др.</p>	<p>небольшого разбега в длину;  - прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;  - выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз;  - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</p>	
	<p>Практический материал.  Метание</p>	<p>- 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 шести;  - метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем;  - метание</p>	<p>- 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;</p>	



		<p>набивного мешочка снизу ведущей рукой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание набивного мешочка сверху ведущей рукой;</li> <li>- метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой;</li> <li>- метание с места в горизонтальную цель;</li> <li>- метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель;</li> <li>- метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой;</li> <li>метание с места в вертикальную цель: выполнение захвата мяча, движения руки, туловища при метании;</li> <li>- метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену;</li> <li>- броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>- метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность;</li> <li>- метание мяча с места в цель;</li> <li>- метание мячей с места в цель левой и правой руками;</li> <li>- метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита;</li> <li>- метание теннисного мяча на дальность с места;</li> <li>- броски набивного мяча (вес до</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: дополнительный показ способа выполнения метания в медленном темпе, пошаговая инструкция учителя, пооперационный показ и контроль выполнения действий);</li> <li>- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз;</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя.);</li> <li>выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне;</li> <li>- участвуют в коррекционных играх (в паре,</li> </ul>	
--	--	--	--	--

		<p>1 кг) различными способами двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метание мяча из исходного положения стоя двумя руками.</li> </ul> <p><i>Коррекционные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Повтори движение»;</li> <li>- «Овощи-фрукты»;</li> <li>- гимнастика для пальцев и др.</li> </ul>	группе).	
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Теоретические сведения. Лыжная подготовка.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах;</li> <li>- одежда и обувь лыжника;</li> <li>- подготовка к занятиям на лыжах;</li> <li>- правила поведения на уроках лыжной подготовки;</li> <li>- лыжный инвентарь;</li> <li>- выбор лыж и палок;</li> <li>- одежда и обувь лыжника;</li> <li>- правила поведения на уроках лыжной подготовки;</li> <li>- правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода;</li> <li>- виды подъемов и спусков;</li> <li>- предупреждение травм и обморожений; развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.);</li> <li>- рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь;</li> <li>- слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);</li> <li>- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют строевые команды по сигналу учителя;</li> <li>- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки;</li> <li>- рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь;</li> <li>- называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно;</li> <li>- слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);</li> <li>- слушают объяснение теоретического материала учителем с</li> </ul>

			<p>отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <p>- получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода.</p>	<p>опорой на наглядность (картинки, карточки);</p> <p>участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.</p>
	<p>Практический материал. Лыжная подготовка.</p>	<p>Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>	<p>- выполняют строевые команды по сигналу учителя;</p> <p>- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя;</p> <p>- передвигаются на лыжах ступающим шагом;</p> <p>- 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).</p>	<p>- передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом;</p> <p>- выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах;</p> <p>- выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя. «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.);</p>
				<p>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме</p>

				<p>«Конькобежная подготовка»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают одежду и обувь конькобежца;</li> <li>- рассматривают основные части конька;</li> <li>- самостоятельно показывают и называют одежду и обувь конькобежца, основные части конька;</li> <li>- слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);</li> <li>- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя; получают сведения о технике выполнения упражнений на льду</li> </ul>
--	--	--	--	---

				(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.
<b>Игры</b>	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 по мячу).	- 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	- 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);

			<p>использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал;</li> <li>- получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</li> <li>получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняю т упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</li> </ul>
	<p>Практически й материал. Подвижные игры.</p>	<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Паровозик»;</li> <li>- «Задуй свечу»;</li> <li>- «Перебежки в парах»;</li> <li>- «Части тела»;</li> <li>- «Что пропало?»;</li> <li>- «Зайчики-пальчики»;</li> <li>- «Заяц, коза,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</li> <li>- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя;</li> <li>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</li> <li>- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);</li> <li>выполняют упражнения с мячом после</li> </ul>

	<p>гребешок, замок»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Гуси-лебеди»;</li> <li>- «У медведя во бору»; -</li> <li>- коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером;</li> <li>- игра на развитие точности движений;</li> <li>- упражнения на развитие координационных способностей;</li> <li>- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног;</li> <li>- развитие скоростных и координационных способностей:</li> <li>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения;</li> <li>- коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> <li>- дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок»;</li> <li>- дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».</li> </ul> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ловишки»;</li> <li>- «Волк во рву»;</li> <li>- «Охотники и зайцы»;</li> <li>- «Перестрелка»;</li> <li>- «С кочки на кочку»;</li> <li>- «Филин и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);</li> <li>- выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)</li> </ul>	<p>инструкции и показа учителя.</p>
--	---	--	-------------------------------------

		<p>пташки»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Платочек»;</li> <li>- «Бой петухов»;</li> <li>- «Ловишки-хвостики».</li> </ul> <p><i>Упражнения с мячом</i> («Школа мяча»):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски мяча об пол;</li> <li>- броски мяча об пол и ловля двумя руками;</li> <li>подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх с хлопком;</li> <li>- броски мяча снизу двумя руками о стену;</li> <li>- перебрасывание мяча снизу в парах;</li> <li>- броски мяча от груди двумя руками в парах;</li> <li>- броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах;</li> <li>- броски мяча о стену снизу двумя руками;</li> <li>- броски мяча о стену снизу двумя руками в цель;</li> <li>- броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.);</li> <li>- удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой;</li> <li>- удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте;</li> <li>- удары мяча об</li> </ul>		
--	--	--	--	--



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

## 1.4. Тематическое планирование

### Тематический план для обучающихся умственной отсталостью

#### 1, (I<sup>1</sup>) I - IV класс

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

#### Учебно-тематическое планирование I<sup>1</sup>

№	Название темы	К-во часов	Воспитательный компонент
<b>1 КЛАСС</b>			
<b>I четверть</b>			
1	Знания о физической культуре. Правила поведения на спорт. площадке, подготовка спортивной формы к занятиям. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	Воспитание бережного отношения к своему здоровью
2	Ходьба в парах взявшись за руки. Ходьба с сохранением правил осанки на носках на пятки, на внутренних и внешних сторонах стопы.	3	Воспитание чувства товарищества при выполнении упражнений
3	Ходьба в чередовании с бегом.	4	Воспитание трудолюбия
4	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с	4	Воспитание выносливости при

	изменением направления. Перебежки группами и по одному.		выполнении легкоатлетических упражнений.
5	Прыжки на двух. Прыжки в длину с места.	4	Воспитание уверенности в своих силах
6	Прыжки через препятствия	3	Воспитание смелости
7	Метание. Подготовка кистей рук к метению, Бросок и ловля мяча.	2	Воспитание умения контролировать свои эмоции
8	Подвижные игры коррекционной направленности: «Найди своё место» (в шеренге)	2	Воспитание чувства коллективизма и взаимовыручки при проведении подвижных игр.
<b>II четверть</b>			
1	Строевые упражнения. Построение в колонну по одному. Равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по разметке.	4	Воспитание чувства коллективизма
2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища головы, выполнение на месте; упражнения для расслабления мышц	4	Воспитание трудолюбия
3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	3	Воспитание бережного отношения к инвентарю
4	Лазания и перелезания	3	Воспитание смелости при выполнении гимнастических упражнений
5	Упражнения в равновесии	3	Воспитание смелости и решительности

6	Упражнения на ориентацию в пространстве	4	Воспитание внимания
7	Игры с коррекционной направленностью: гимнастика для пальцев рук	4	Воспитание умения работать в группе
<b>III четверть</b>			
1	Лыжная подготовка. Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период. Ознакомление с техникой безопасности.	2	Воспитание гигиенических навыков
2	Примерка и подготовка лыжного инвентаря.	2	Воспитание бережного отношения к инвентарю
3	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	3	Воспитание внимания
4	Повороты и развороты на месте на лыжах.	2	Воспитание чувства преодоления страха
5	Техника и облегченные способы для преодоления неровностей.	2	Воспитание решительности
6	Ходьба ступающим шагом.	7	Воспитание умения трудиться
7	Подвижные игры на снегу	4	Воспитание чувства товарищества
8	Прогулки на лыжах.	7	Воспитание выносливости при выполнении передвижений на лыжах
<b>IV четверть</b>			
1	Построения и перестроения	3	
2	Подвижные игры коррекционной направленности: «Найди своё место» (в шеренге в колонне). Игры для формирования способности	2	Воспитание чувства взаимовыручки

	вести совместные действия с партнером		
3	Ходьба в парах взявшись за руки. Ходьба с сохранением правил осанки на носках на пятки, на внутренних и внешних сторонах стопы.	4	Воспитание чувства товарищества
4	Ходьба в чередовании с бегом	4	Воспитание выносливости
5	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления. Перебежки группами и по одному.	3	Воспитание настойчивости и смелости при выполнении упражнений
6	Прыжки на двух. Прыжки в длину с места.	3	Воспитание трудолюбия
7	Прыжки в высоту с шага и разбега, с прямого угла.	3	Воспитание смелости
8	Бросок и ловля мяча.	3	Воспитание уважительного отношения к товарищу

### Учебно-тематическое планирование I класс

№	Название темы	К-во часов	Воспитательный компонент
<b>1 КЛАСС</b>			
<b>I четверть</b>			
1	Знания о физической культуре. Правила поведения на спорт. площадке, подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.	2	Воспитание бережного отношения к своему здоровью
2	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба в парах	3	Воспитание чувства товарищества при

	взявшись за руки. ходьбе ориентировка в пространстве		выполнении упражнений
3	Ходьба в чередовании с бегом. Бег приставными шагами правым (левым) боком.	4	Воспитание трудолюбия
4	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15 x 15) бег в колонне за учителем в заданном направлении	4	Воспитание выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений.
5	Прыжки на двух ногах на месте	4	Воспитание уверенности в своих силах
6	Подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча)	3	Воспитание смелости
7	Метание. Подготовка кистей рук к метанию. правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	2	Воспитание умения контролировать свои эмоции
8	Подвижные игры коррекционной направленности: «Невод»	2	Воспитание чувства коллективизма и взаимовыручки при проведении подвижных игр.
<b>II четверть</b>			
1	Строевые упражнения. Построение в колонну по одному. Равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги, в круг, взявшись, размыкание на вытянутые руки в шеренгу. Выполнение команды сесть, встать, пошли, побежали, остановиться.	4	Воспитание чувства коллективизма
2	Общеразвивающие упражнения без	4	Воспитание

	предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища головы, выполнение на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простой комплекс основных и общеразвивающих упражнений		трудолюбия
3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками	4	Воспитание бережного отношения к инвентарю
4	Упражнения в равновесии	4	Воспитание смелости при выполнении гимнастических упражнений
5	Упражнения на ориентацию в пространстве	3	Воспитание смелости и решительности
6	Лазание и перелезание	2	Воспитание внимания
7	Коррекционные игры для развития мелкой моторики пальцев рук.	2	Воспитание умения работать в группе
<b>III четверть</b>			
1	Лыжная подготовка. Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период. Ознакомление с техникой безопасности. Правила поведения на уроках лыжной подготовки	2	Воспитание гигиенических навыков
2	Примерка и подготовка лыжного инвентаря.	2	Воспитание бережного отношения к инвентарю
3	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	3	Воспитание внимания
4	Повороты и развороты на месте на лыжах.	2	Воспитание чувства

			преодоления страха
5	Техника и облегченные способы для преодоления неровностей.	2	Воспитание решительности
6	Ходьба ступающим шагом.	3	Воспитание умения трудиться
7	Изучение техники «Попеременного двушажного шага».	4	Воспитание чувства товарищества
8	Игры на снегу	4	Воспитание выносливости при выполнении передвижений на лыжах
9	Прогулки на лыжах.	3	
<b>IV четверть</b>			
1	Знания о физической культуре. Правила поведения на спорт. площадке, подготовка спортивной формы к занятиям. Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	1	Воспитание чувства взаимовыручки
2	Ходьба по заданным направлениям в медленном темпе. Ходьба в парах взявшись за руки. Ходьбе ориентировка в пространстве	3	Воспитание чувства товарищества
3	Ходьба в чередовании с бегом. Бег приставными шагами правым (левым) боком, бег на месте с высоким подниманием бедра;	4	Воспитание выносливости
4	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления. Перебежки группами и по одному. Чередование бега с ходьбой до 30 м. (15 x 15) бег в колонне за учителем в заданном направлении. бег в среднем темпе с переходом на ходьбу	4	Воспитание настойчивости и смелости при выполнении упражнений



5	Прыжки на двух ногах на месте, прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево	4	Воспитание трудолюбия
6	Подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча)	3	Воспитание смелости
7	Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге;	3	Воспитание уважительного отношения к товарищу
8	Подвижные игры коррекционной направленности: «Повтори движение» и др.	3	Воспитание чувства товарищества

### Учебно-тематическое планирование II класс

№	Название темы	К-во часов	Воспитательный компонент
<b>2 КЛАСС</b>			
<b>I четверть</b>			
1	Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках физической культуры. Значение физических упражнений для здоровья человека. правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь	2	Воспитание бережного отношения к своему здоровью, к спортивному инвентарю
2	Ходьба в различных направлениях; ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба парами по кругу; ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя	3	Воспитание чувства товарищества при выполнении упражнений
3	Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности: без предметов; в движении; в кругу;	4	Воспитание трудолюбия
4	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления. Перебежки группами и по одному. Чередование бега	4	Воспитание выносливости при выполнении легкоатлетических

	с ходьбой до 30 м. (15 x 15). бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад; быстрый бег на скорость		упражнений.
5	Прыжки на правой (левой) ноге. прыжки в длину с места	4	Воспитание уверенности в своих силах
6	Подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча). прыжки через предметы толчком двумя ногами	3	Воспитание смелости
7	Метание. Упражнения по правильному захвату мяча. Бросок и ловля мяча. Метание мяча с места.	2	Воспитание умения контролировать свои эмоции
8	Подвижные игры коррекционной направленности: «Найди своё место» (в шеренге и колонне); «Весёлые ракеты»;	2	Воспитание чувства коллективизма и взаимовыручки при проведении подвижных игр.
<b>II четверть</b>			
1	Строевые упражнения. Построение в колонну по одному. Равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги, в круг, взявшись, размыкание на вытянутые руки в шеренгу. выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя).	4	Воспитание чувства коллективизма
2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища головы, выполнение на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простой комплекс основных и общеразвивающих упражнений	4	Воспитание трудолюбия
3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений с	4	Воспитание бережного

	гимнастическими палками, флажками, обручем, большим и малым мячом.		отношения к инвентарю
4	Упражнения в равновесии	4	Воспитание смелости при выполнении гимнастических упражнений
5	Коррекционные игры для развития мелкой моторики пальцев рук.	2	Воспитание смелости и решительности
6	Лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке	2	Воспитание внимания
7	Игры – упражнения на ориентацию в пространстве	3	Воспитание умения работать в группе
<b>III четверть</b>			
1	Лыжная подготовка. Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период. Ознакомление с техникой безопасности. Предупреждение травм и обморожений	2	Воспитание гигиенических навыков
2	Примерка и подготовка лыжного инвентаря.	2	Воспитание бережного отношения к инвентарю
3	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	3	Воспитание внимания
4	Повороты и развороты на месте на лыжах.	2	Воспитание чувства преодоления страха
5	Техника и облегченные способы для преодоления неровностей.	2	Воспитание решительности
6	Ходьба ступающим шагом.	3	Воспитание умения трудиться
7	Изучение техники «Попеременного двушажного шага».	4	Воспитание чувства товарищества

8	Игры на снегу	4	Воспитание выносливости при выполнении передвижений на лыжах
9	Прогулки на лыжах.	3	
<b>IV четверть</b>			
1	Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь	1	Воспитание чувства взаимовыручки
2	Ходьба в различных направлениях; ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба парами по кругу; ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя	4	Воспитание чувства товарищества
3	Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности: без предметов; в движении; в кругу;	4	Воспитание выносливости
4	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления. Перебежки группами и по одному. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад; быстрый бег на скорость	3	Воспитание настойчивости и смелости при выполнении упражнений
5	Прыжки на правой (левой) ноге. прыжки в длину с места	3	Воспитание трудолюбия
6	Подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча). прыжки через предметы толчком двумя ногами	3	Воспитание смелости
7	Метание. Упражнения по правильному захвату мяча. Метание мяча с места. Прием и передача мяча	4	Воспитание уважительного отношения к товарищу
8	Подвижные игры коррекционной	3	Воспитание чувства

	направленности: «Найди своё место» (в шеренге и колонне); «Весёлые ракеты»;		товарищества и взаимовыручки
--	---	--	---------------------------------

### Учебно-тематическое планирование III класс

№	Название темы	К-во часов	Воспитательный компонент
<b>3 КЛАСС</b>			
<b>I четверть</b>			
1	Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь; формирование гигиенических навыков; виды основных движений человек. Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега	2	Воспитание бережного отношения к своему здоровью
2	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба в чередовании с бегом; ходьба с изменением скорости; ходьба на носках, на пятках;	3	Воспитание чувства товарищества при выполнении упражнений
3	Ходьба в чередовании с бегом. Бег приставными шагами правым (левым) боком.	4	Воспитание трудолюбия
4	Медленный бег с сохранением правильной осанки в колонне за учителем с изменением направления. Перебежки группами и по одному. Быстрый бег на скорость; чередование бега и ходьбы по сигналу	4	Воспитание выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений.
5	Прыжки на двух ногах на месте; прыжки на двух ногах с продвижением вперед, прыжки в длину с места	4	Воспитание уверенности в своих силах
6	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	2	Воспитание смелости
7	Метание с места в горизонтальную цель; метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель; -	3	Воспитание умения контролировать свои эмоции

	метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой		
8	<i>Коррекционные игры:</i> «Повтори движение»; «Овощи-фрукты» и др.	2	Воспитание чувства коллективизма и взаимовыручки при проведении подвижных игр.
<b>II четверть</b>			
1	Строевые упражнения. Построение в колонну по одному. Равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги, в круг, взявшись, размыкание на вытянутые руки в шеренгу. Выполнение команды сесть, встать, пошли, побежали, остановиться.	4	Воспитание чувства коллективизма
2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища головы, выполнение на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простой комплекс основных и общеразвивающих упражнений	4	Воспитание трудолюбия
3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручем, большим и малым мячом.	3	Воспитание бережного отношения к инвентарю
4	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	3	Воспитание смелости при выполнении гимнастических упражнений
5	Упражнения в равновесии	3	Воспитание смелости и решительности
6	Лазание. Передвижение на четвереньках по коридору, по гимнастической скамейке, лазание по гимнастической	2	Воспитание внимания

	стенке		
7	Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности: - «Пустое место»; «Стрелки».	4	Воспитание умения работать в группе
<b>III четверть</b>			
1	Лыжная подготовка. Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период. Ознакомление с техникой безопасности.	2	Воспитание гигиенических навыков
2	Примерка и подготовка лыжного инвентаря.	2	Воспитание бережного отношения к инвентарю
3	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	3	Воспитание внимания
4	Повороты и развороты на месте на лыжах.	2	Воспитание чувства преодоления страха
5	Техника и облегченные способы для преодоления неровностей.	2	Воспитание решительности
6	Спуски и подъемы	3	Воспитание умения трудиться
7	Изучение техники «Попеременного двушажного шага».	4	Воспитание чувства товарищества
8	Изучение техники «Одновременного двушажного шага».	4	Воспитание выносливости при выполнении передвижений на лыжах
9	Прогулки на лыжах.	3	
<b>IV четверть</b>			
1	Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь; формирование гигиенических навыков;	1	Воспитание чувства взаимовыручки

	<p>виды основных движений человек. Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега</p>		
2	<p>Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба в чередовании с бегом; ходьба с изменением скорости; ходьба на носках, на пятках; ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; приставным шагом правое/левое плечо вперед.</p>	4	<p>Воспитание чувства товарищества</p>
3	<p>Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности: - без предметов; в движении; с набивными мячами; со скакалкой; в парах</p>	4	<p>Воспитание выносливости</p>
4	<p>Бег в колонне за учителем в заданном направлении; бег в среднем темпе с переходом на ходьбу, бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад; бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.; повторный бег на скорость.</p>	3	<p>Воспитание настойчивости и смелости при выполнении упражнений</p>
5	<p>Прыжки на одной ноге на месте; прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в стороны; прыжки с высоты с мягким приземлением; прыжки в длину и высоту с шага</p>	3	<p>Воспитание трудолюбия</p>
6	<p>Подвижные игры коррекционной направленности: «Невод»; «Мишка на льдине»; «Повтори движение»</p>	3	<p>Воспитание смелости</p>
7	<p>Прием и передача мяча, флажков, палок по кругу; произвольное метание малых и больших мячей в игре, броски и ловля волейбольных мячей.</p>	4	<p>Воспитание уважительного отношения к товарищу</p>



8	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность	2	Воспитание уверенности в своих силах
---	---	---	--------------------------------------

### Учебно-тематическое планирование IV класс

№	Название темы	К-во часов	Воспитательный компонент
<b>4 КЛАСС</b>			
<b>I четверть</b>			
1	Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь; формирование гигиенических навыков; виды основных движений человек. Значение правильной осанки при ходьбе	2	Воспитание бережного отношения к своему здоровью
2	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба в чередовании с бегом; ходьба с изменением скорости; ходьба на носках, на пятках; ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; приставным шагом правое/левое плечо вперед., ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе	3	Воспитание чувства товарищества и уважения при выполнении упражнений
3	Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности: - без предметов; в движении; с набивными мячами; со скакалкой; в парах	4	Воспитание трудолюбия
4	Бег в колонне за учителем в заданном направлении; бег в среднем темпе с переходом на ходьбу, бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад; бег с преодолением	4	Воспитание выносливости при выполнении легкоатлетических упражнений.

	простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.; повторный бег на скорость, бег с низкого старта, челночный бег		
5	Прыжки на одной ноге на месте; прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в стороны; прыжки с высоты с мягким приземлением; прыжки в длину и высоту с шага, прыжки в длину с разбега	4	Воспитание уверенности в своих силах
6	Подвижные игры коррекционной направленности: «Мишка на льдине»; «Повтори движение» и др.	3	Воспитание смелости
7	Прием и передача мяча, флажков, палок по кругу; в колонне, метание малых и больших мячей в игре, броски и ловля волейбольных мячей.	2	Воспитание умения контролировать свои эмоции
8	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность	2	Воспитание чувства коллективизма и взаимовыручки при проведении подвижных игр.
<b>II четверть</b>			
1	Строевые упражнения. Построение в колонну по одному. Равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по разметке. Перестроение из одной шеренги, в круг, взявшись, размыкание на вытянутые руки в шеренгу. Выполнение команды сесть, встать, пошли, побежали, остановиться.	3	Воспитание чувства коллективизма
2	Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища головы, выполнение на месте и в движении. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки. Простой комплекс основных и общеразвивающих упражнений	4	Воспитание трудолюбия

3	Общеразвивающие упражнения с предметами. Комплекс упражнений с гимнастическими палками, флажками, обручем, большим и малым мячом.	3	Воспитание бережного отношения к инвентарю
4	Упражнения на гимнастической скамейке	3	Воспитание смелости при выполнении гимнастических упражнений
5	Прыжки	3	Воспитание смелости и решительности
6	Лазание по гимнастической скамейке, гимнастической стенке	2	Воспитание внимания
7	Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности: - Два мороза»; «Пустое место»; «Стрелки»;	4	Воспитание умения работать в группе
8	Теоретические сведения. Правила поведения на уроках гимнастики. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики	1	
<b>III четверть</b>			
1	Лыжная подготовка. Подготовка одежды и обуви для занятий на улице в зимний период. Ознакомление с техникой безопасности.	2	Воспитание бережного отношения к инвентарю
2	Примерка и подготовка лыжного инвентаря.	2	Воспитание внимания
3	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	3	Воспитание чувства преодоления страха
4	Повороты и развороты на месте на лыжах.	2	Воспитание решительности
5	Техника и облегченные способы для преодоления неровностей.	2	Воспитание умения трудиться
6	Спуски и подъемы	3	Воспитание чувства товарищества

7	Передвижение попеременным двушажным ходом.	4	Воспитание выносливости при выполнении передвижений на лыжах
8	Изучение техники одновременным двушажным ходом	4	
9	Прогулки на лыжах.	3	
<b>IV четверть</b>			
1	Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь; формирование гигиенических навыков; виды основных движений человек.	1	Воспитание чувства товарищества
2	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному, ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба в чередовании с бегом; ходьба с изменением скорости; ходьба на носках, на пятках; ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; приставным шагом правое/левое плечо вперед., ходьба перекатом с пятки на носок, ходьба в полуприседе	3	Воспитание выносливости
3	Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности: без предметов; в движении; с набивными мячами; со скакалкой; в парах, в кругу	4	Воспитание настойчивости и смелости при выполнении упражнений
4	Бег в колонне в заданном направлении; бег в среднем темпе с переходом на ходьбу, бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад; бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.; повторный бег на скорость, бег с низкого старта, челночный бег	4	Воспитание трудолюбия

5	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед, на двух с продвижением вперед, в стороны; прыжки с высоты с мягким приземлением; прыжки в длину и высоту с шага, прыжки в длину с разбега	4	Воспитание смелости
6	Подвижные игры коррекционной направленности: «Мишка на льдине»; «Повтори движение» и др.	3	Воспитание уважительного отношения к товарищу
7	Прием и передача мяча, флажков, палок по кругу; в колонне, метание малых и больших мячей в игре, броски и ловля волейбольных мячей.	3	Воспитание бережного отношения к инвентарю и доброжелательного отношения к одноклассникам
8	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места и с разбега одной рукой в стену и на дальность	3	Воспитание уверенности в своих силах

## **1.5. 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	Мальчики			Девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег 30 м (сек.)	6,7	6,5	6,0	7,1	6,8	6,3	
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	90	110	135	80	110	130	
3.	а) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).	6	8	14	3	4	8	
	б) Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях.	по возможности						
4.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на 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	Смешанное 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

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

у обучающихся с *достаточным* уровнем усвоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 100 м: 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. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:  
а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м.

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

у обучающихся с *минимальным* уровнем освоения планируемых результатов АООП

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание 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 с правильным взмахом рук и мягко 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. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки - скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) - без учёта времени.

#### **1.6. 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. Обручи пластмассовые;
2. Теннисные мягкие мячи для метания;
3. Скакалки;
4. Кегли;
5. Лыжи, ботинки, палки;
6. Секундомер;
7. Рулетка измерительная;
8. Аптечка;
9. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
10. Набивные мячи;
11. Мячи волейбольные;
12. Мячи баскетбольные;
13. Мячи футбольные;
14. 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. Навесной турник;
6. Гимнастические маты;

**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).

**Материально-техническое обеспечение** программы по адаптивной физической культуре включает: печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения.

1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.
2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте.
3. Учебно-практическое оборудование:
  - а) спортивный инвентарь:
    1. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
    2. Теннисные мягкие мячи для метания;
    3. Скакалки;
    4. Кегли, кубики пластмассовые;
    5. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
    6. Рулетка измерительная;
    7. Аптечка;
    8. Секундомер;
    9. Гантели пластмассовые;
    10. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
    11. Набивные мячи;
    12. Мячи волейбольные;
    13. Мячи баскетбольные;

14. Мячи футбольные;
  15. Сетка для переноски и хранения мячей.
- б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:
1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
  2. Прыжковая яма;
  3. Гимнастические скамейки;
  4. Гимнастическая стенка;
  5. Тренажёры: беговая дорожка;
  6. Навесной турник;
  7. Гимнастические маты;
  8. Индивидуальные коврики;
4. 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 по видам спорта;
  5. Презентации (для изучения программного материала);
  6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.