

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

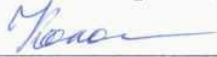
Районное управление образования администрации Шабалинского

района

ШМОКУ СОШ с. Новотроицкое

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Колосницына О.В.

Приказ №1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Харина Т.И.

Приказ №1 от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

8 класс

вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

с.Новотроицкое 2023

1. Целевой раздел

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

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

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

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

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

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

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

По своему назначению примерные рабочие программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – примерные рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ учебного курса «Адаптивная физическая культура» педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программы дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательной деятельности с обучающимися с умственной отсталостью средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура»; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование

по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания, примерные (возможные) планируемые результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися. Программы разработаны с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью.

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

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

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

1.1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физкультуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и содержания образования по разделам программы по адаптивной физкультуре.

Цели и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре

Цели примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной 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-развивающая деятельность по общей физической подготовке, включая:

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

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;

- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);

- согласованию симметричных и асимметричных движений;

- согласованию движений и дыхания.

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

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия

- ориентации в пространстве;

- к 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?) I по IV класс составляет 504 часа за 5 учебных лет (включая I? класс при варианте обучения с I? по IV класс) и 405 часов за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс):

I? класс – 99 часов;

I класс – 99 часов;

II класс – 102 часа;

III класс – 102 часа;

IV класс – 102 часа.

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с V по IX класс, составляет 510 часов:

V класс – 102 часа;

VI класс – 102 часа;

VII класс – 102 часа;

VIII класс – 102 часа;

IX класс – 102 часа.

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с X по XII класс, составляет 306 часов:

X класс – 102 часа;

XI класс – 102 часа;

XII 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?) I по IV класс, на момент завершения IV класса;
- с V по IX класс, на момент завершения IX класса;
- с X по XII класс, на момент завершения XII класса.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с (I?) 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.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с V по IX класс, на момент завершения IX класса:

минимальный уровень:

- знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

- демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);

- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
 - выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
 - выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
 - участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
 - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
 - оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;
 - применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;
- достаточный уровень:
- представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;
 - выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
 - выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
 - знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела);
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с X по XII класс, на момент завершения XII класса:

минимальный уровень:

- представление об адаптивной физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- понимание связи адаптивной физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий адаптивной физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр;
- правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

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

(I?) I по IV класс

Личностные учебные действия:

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

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

Коммуникативные учебные действия:

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

– использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

– обращаться за помощью и принимать помощь;

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

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

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

Регулятивные учебные действия:

– адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

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

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

– соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных

критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

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

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

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

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

V-IX классы

Личностные учебные действия:

– испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты паралимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

– гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

– уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;

– активно включаться в общепользную социальную деятельность через активное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;

– бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

– вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;

– использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

Регулятивные учебные действия:

– принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;

– осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;

– осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);

– обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;

– адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

– дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

– использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

– использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

Х-ХII классы

Личностные учебные действия:

– осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;

– соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;

– определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей;

– ориентировка в социальных ролях;

– осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Коммуникативные учебные действия:

– признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

– участвовать в коллективном обсуждении проблем;

– излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);

– использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;

– выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта;

– с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

– владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Регулятивные учебные действия:

– постановка задач в различных видах доступной деятельности, в том числе физкультурно-оздоровительной;

– определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;

– осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;

– осуществление самооценки и самоконтроля в процессе физкультурной деятельности;

– адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Познавательные учебные действия:

– применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием программы по адаптивной физической культуре для решения познавательных и практических задач;

– извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;

– использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;

– использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

1.3. Содержание программы

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

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

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Специальные условия

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в 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)
(I?) I- IV класс				
Знания физической культуре	о 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.	- 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 вопросы по	- 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

		<p>Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	<p>прослушанному материалу опорой на визуальный материал с использованием игровых, сенсомоторных (сенсорных, поощрений);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают упражнения на вопрос, предоставленным карточками (картинками, др.) с помощью поэтапное предъявление инструкции, поощрения (пооперационный) контроля выполнения задания; - зрительно воспринимают образец выполнения задания, соотносят с голубыми (звуковым) сигналами предварительную исполнительную команду; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания на доступном уровне, с помощью учителя).
Гимнастика	Теоретические сведения.	<p>Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с видами одежды и обувью гимнаста; - слушают и принимают правила поведения на уроках гимнастики.

		<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>гимнастики (под контролем учителя);</p> <p>- слушают объяснение, рассматривают гимнастические снаряды, предметы, демонстрируемые учителем, усваивают в доступном элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;</p> <p>- зрительно воспринимают образец выполнения, следуют объяснению учителя о способе выполнения, соотносят с голубым (звуковым) сигналом выполнение построений и перестроений колонна, шеренга, круг.</p> <p>- получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения правильной осанки, равновесия;</p> <p>- через объяснение учителя получают показ способа выполнения упражнений, получают элементарные сведения о скорости,</p>
--	--	--	---

			<p>темпе, степени мышечных усилий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - просматривают, рассматривают наглядные демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о средствах гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.
Построения и перестроения.	и	<ul style="list-style-type: none"> - построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг; - строевые действия в шеренге и колонне; - выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя). <p><i>Подвижные игры</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют простые построения, осваивают доступный уровень строевых действий в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют построения команды по сигналу учителя одновременно по заданному способу выполнения построения и перестроения. <p><i>На этапе знакомства с упражнениями обучающиеся</i></p>

		<p><i>коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика для пальцев рук. 	<ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают и оценивают выполнение упражнения - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на выполнение упражнения - фиксируют внимание, воспринимают расположение опор - ориентируются при выполнении построений и перестроений. <p><i>На этапе закрепления с выполнением упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя, пошаговой/поэтапной инструкции педагога. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют по указанию учителя упражнения на развитие переключаемости движений; - выполняют по указанию учителя упражнения на формирование пространственных представлений; - выполняют по указанию учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне); - выполняют по указанию учителя упражнения на развитие координации движений.
--	--	---	--

			учителя упражнения развития так кинестетической способ рук.
Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).	Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для укрепления мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для		- выполняют корректир и общеразвив упражнения без пре после неоднократного по прямому ук учителя; - выполняют ос положения и движени ног, головы, тулови наименьшим количеств - выполняют упражне равновесие на дос уровне с помощью учит - выполняют упражнен развития точности дви ориентируясь на с выполнения учителем (образец прави выполнения обучающ группы);

		<p>развития мышц кистей рук и пальцев;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища; - упражнения на равновесие. <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Пустое место»; - «Стрелки»; - игры для развития способности ориентирования в пространстве; - коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья; - коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук. 	<ul style="list-style-type: none"> - прыгают по возможностям; - выполняют прыжки по команде учителя и/или обучающих группы; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственной временной дифференциации по прямому указанию учителя.
--	--	--	---

		<p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - под музыкальное сопровождение; - на гимнастических ковриках. 	
Практический материал. Упражнения с предметами.	с	<p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - флажками; - малыми обручами; - малыми мячами; - большим мячом; - набивными мячами (вес от 1 до 2 кг); - лазание и перелезание; - упражнения на равновесие (на гимнастической скамье); - ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками; - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой; 	<ul style="list-style-type: none"> - смотрят образец выполнения упражнения, следуют инструкции и выполняют упражнения с предметами по показу; - выполняют корректирующие и корректирующие общеразвивающие упражнения с предметами наименьшим количеством (с наименьшим количеством повторений, по возможности); - выполняют упражнения с предметами неоднократного показа по прямому указанию учителя; - переносят груз и предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание

		<p>- ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках;</p> <p>- упражнения в равновесии: ходьба по верёвке, руки в стороны; ходьба по верёвке с мешочком на голове; ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове и руками в стороны; ходьба по веревке, выложенной змейкой, с перешагиванием мелких предметов, руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов; ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое</p>	<p>гимнастической скамейке животе, подтягиваясь руками (с помощью учителя по возможности самостоятельно);</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке 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 ползание по гимнастической скамейке наименьшим количеством шагов;</p> <p>- выполняют упражнения в равновесии на гимнастической скамейке с помощью учителя, в медленном темпе, наименьшим количеством раз;</p> <p>- выполняют лазание по гимнастической скамейке с помощью учителя;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие точности движений, ориентируясь на указания учителя</p>
--	--	--	--

		<p>плечо вперед; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предметов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазание по гимнастической стенке: одноименным способом на заданное расстояние; с переходом на соседний пролет; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - переноска грузов и передача предметов; - прыжки. <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Совушка-сова»; - «Два мороза»; - «Пустое место»; - «Стрелки»; - «Колокольчик»; - «Угадай предмет»; - упражнения для 	<p>обучающимися 2 групп</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгают по возмож выполняют пры упражнения по п учителя и/или обучаю группы; - выполняют упражнен развития пространст временной дифференц по прямому ук учителя.
--	--	--	---

		<p>формирования правильной осанки и свода стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития координационных способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - со скакалками; - с обручами; - с различными предметами под музыкальное сопровождение; - с гимнастической скамейкой; - на гимнастических ковриках. 	
--	--	---	--

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Теоретические сведения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь; - формирование гигиенических навыков; - виды основных движений человека; - элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; - понятие о начале ходьбы и бега; - ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; - ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний; - значение правильной осанки при ходьбе; - развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. 	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомят с видами одежды и обуви легкоатлета; - рассматривают на демонстрационных материалах по теме урока (презентацию, памятки, видеоматериалы); - получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»; - получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; - слушают инструктаж о правилах поведения на уроке легкой атлетики; - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега; - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания; - получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе; - получают сведения
-------------------------------	--------------------------------	--	--

			<p>средствах лёгкой атлетике в значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием сценария игровых, сенсорных поощрений).
Практический материал. Ходьба.	<p>Построения и перестроения, строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета; - построение в колонну; - обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; - при выполнении построений, перестроений, ходьбе ориентировка в пространстве 	<ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся ходят по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем); - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (контролем учителя); - осваивают и выполняют 	

		<p>спортивного зала с помощью зрительно-пространственных опор (линии разметки на полу, конусы, флажки на стойке, фишки и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по прямой линии; - ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном темпе); - ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении; - ходьба в различных направлениях; - ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - ходьба парами по кругу, взявшись за руки; - ходьба с сохранением правильной осанки; - ходьба в чередовании с бегом; - ходьба с изменением скорости; - ходьба на носках, на пятках; - ходьба перекатом с пятки на носок; - ходьба с различным 	<p>ходьбу в медленном (умеренном), среднем, быстром темпе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различными положениями на пояс, к плечам, к груди, за голову по инструкции учителя; - выполняют ходьбу с изменением направления ориентирами и конусами учителя; - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с выпрямлением бедер в медленном, среднем, быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, в стороны, назад с хлопками и т.д; - по возможности выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу с открытыми и закрытыми глазами (по возможности); - удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя при необходимости); - выполняют пошаговую инструкцию учителя, пооперационно
--	--	---	---

		<p>положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; - ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, - ходьба в медленном, среднем и быстром темпе; - ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; - ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.; - ходьба змейкой; - ходьба в полуприседе; - ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами; - ходьба приставным шагом правое/левое плечо вперед. <p>Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной</p>	<p>контроль (выполнение действий);</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе по уроку, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядные демонстрационные материалы; - участвуют в соревнованиях спортивной деятельности.
--	--	--	---

		<p>направленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - без предметов; - в движении; - в кругу; - с флажками; - с набивными мешочками; - со скакалкой; - в парах; - с кубиками. 	
<p>Практический материал. Бег.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - перебежки группами и по одному 15—20 м; - медленный бег с сохранением правильной осанки; - бег в колонне за учителем в заданном направлении; - бег в среднем темпе с переходом на ходьбу; - чередование бега и ходьбы на расстоянии; - бег на носках; - бег на месте с высоким подниманием бедра; - бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад; - бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д. 	<ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя по необходимости: по инструкции учителя пооперационный контроль выполнения действий); - выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся группы, ориентируясь по примеру (образец); - выполняют подводящие строевые и общеразвивающие упражнения по указанию учителя и/или с опорой на пример обучающихся группы; - выполняют бег на месте по прямому указанию учителя; - начинают бег с высокого старта; - выполняют перебежки

		<ul style="list-style-type: none"> - медленный бег; - непрерывный бег в среднем темпе; - быстрый бег на скорость; - чередование бега и ходьбы по сигналу; - бег с высокого старта; - бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп; - повторный бег на скорость; - бег с низкого старта; - специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; - челночный бег. <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Найди своё место» (в шеренге и колонне); - «Весёлые ракеты»; - «Передача обручей по кругу»; - «Уголёк». 	<p>группами и по одному м;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют различные бега: на носках, с подниманием бедра захлестыванием голени с преодолением препятствий, челночный; - выполняют бег с старта; - выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядные демонстрационные материалы; - участвуют в соревновательной деятельности по возможностям (участвуют в эстафете); - выполняют коррекционные и общеразвивающие упражнения на доске на уровне, участвуют в коррекционных играх (в группе).
	<p>Практический материал. Прыжки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах на месте; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед, 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки по инструкции и неоднократного показа учителя по необходимости: по

		<p>назад, вправо, влево;</p> <ul style="list-style-type: none"> - перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч; - подпрыгивание вверх на месте; - подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча); - подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча); - прыжки в длину с места; - 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 с небольшого разбега в длину; - прыжки с прямого разбега в длину; - прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; - прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»; - прыжки в высоту 	<p>инструкция у пооперационный ко выполнения действий);</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильное положение тела в пр выполнения прыжков контролем учителя); - прыгают на двух но месте и с продви вперед, назад, вправо, в - перепрыгивают начерченную линию, ш - перепрыгивают с н ногу на отрезках; - подпрыгивают вве месте с захватом касанием висящего пр (мяча); - прыгают в длину с ме - прыгают на одной н месте, с продви вперед, в стороны; - прыгают с высоты с приземлением; - прыгают в длину и в с шага; - прыгают с небо разбега в длину; - прыгают в высоту с п разбега способом «ноги», «перешагивание - выполняют различные прыжков по про меньшее количество ра
--	--	--	---

		<p>способом «перешагивание»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах из обруча в обруч; - прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние; - прыжки через предметы толчком двумя ногами; - запрыгивание на устойчивые низкие предметы; - спрыгивание с низких устойчивых предметов. <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Невод»; - «Мишка на льдине»; - «Повтори движение» и др. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на данном уровне, участвуют в коррекционных играх (в группе).
	<p>Практический материал. Метание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге; - прием и передача мяча, флажков, палок по кругу; - прием и передача мяча, флажков, палок в 	<ul style="list-style-type: none"> - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструктажа неоднократного учителя (при необходимости пошаговая инструкция)

		<p>колонне;</p> <ul style="list-style-type: none"> - произвольное метание малых и больших мячей в игре; - броски и ловля волейбольных мячей; - метание колец на шесты; - метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем; - метание набивного мешочка снизу ведущей рукой; - метание набивного мешочка сверху ведущей рукой; - метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой; - метание с места в горизонтальную цель; - метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель; - метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой; - метание с места в вертикальную цель: выполнение захвата мяча, движения руки, 	<p>учителя, пооперационный контроль (показ и контроль действий);</p> <ul style="list-style-type: none"> - бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя; - выполняют различные метания малых и больших мячей после инструкций учителя (при необходимости дополнительный способ выполнения метания в медленном темпе по шаговой инструкции учителя, пооперационный показ и контроль выполнения действий); - бросают набивной мяч, сидя двумя руками на полу, головой; - метают теннисный мяч с места одной рукой в сторону, дальность, в цель по образцу выполнения (по образцу выполнения по прямому указанию учителя); - выполняют различные метания по прямому указанию учителя (по образцу выполнения меньшее количество раз); - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания мяча под контролем учителя;); - выполняют корригирующие упражнения
--	--	--	--

		<p>туловища при метании;</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену; - броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы; - метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность; - метание мяча с места в цель; - метание мячей с места в цель левой и правой руками; - метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита; - метание теннисного мяча на дальность с места; - броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками; - метание мяча из исходного положения стоя двумя руками. <p><i>Коррекционные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Повтори движение»; - «Овощи-фрукты»; 	<p>и общеразвивающие упражнения на данном уровне, участвуют в коррекционных играх (в группе).</p>
--	--	---	---

		- гимнастика для пальцев и др.	
Лыжная конькобежная подготовка	и Теоретические сведения. Лыжная подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> - элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах; - одежда и обувь лыжника; - подготовка к занятиям на лыжах; - правила поведения на уроках лыжной подготовки; - лыжный инвентарь; - выбор лыж и палок; - одежда и обувь лыжника; - правила поведения на уроках лыжной подготовки; - правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода; - виды подъемов и спусков; - предупреждение травм и обморожений; - развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки. 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают на демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.); - рассматривают одежду лыжника, лыжный инвентарь; - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальную информацию (с использованием сюжетных игровых ситуаций, сенсорных поощрений); - получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике

			выполнения попеременно двухшажного хода.
	Практический материал. Лыжная подготовка.	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию: выбирают лыжи и палки, помогают одеться, с помощью учителя; - передвигаются на лыжах ступающим шагом; - выполняют повороты на лыжах; - осваивают выполнение попеременно двухшажного хода (по возможности по инструкции и неоднократно по показу учителя по необходимости: по инструкции учителя пооперационный контроль выполнения действий).
	Теоретические сведения. Конькобежная	<ul style="list-style-type: none"> - одежда и обувь конькобежца; - подготовка к занятиям 	- просматривают на демонстрационных материалах (презентации,

	<p>подготовка.</p>	<p>на коньках; - правила поведения на уроках; - основные части конька; - предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.</p>	<p>видеоматериалы, плакат (пр.) по теме «Конькобежный спорт (подготовка); - рассматривают одежду конькобежца; - рассматривают, покажут и называют с помощью учителя основные части конька; - слушают правила поведения на уроках конькобежного спорта, информации о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентация, картинки, карточки); - слушают объяснение учителя теоретического материала с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальную информацию (с использованием схем, игровых, сенсорных материалов, поощрений); - получают элементарные сведения о технике выполнения упражнений на льду (скользящий торможение, повороты).</p>
--	--------------------	---	--

	<p>Практический материал. Конькобежная подготовка.</p>	<p><i>Упражнение в зале:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - снятие и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую. <p><i>Упражнения на льду:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжение, - торможение, - повороты. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения в зале по инструкции учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций последовательности выполнения, пооперационный (пошаговый) контроль учителя: - снятие и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую. - выполняют упражнения на льду (по возможности) по инструкции, неоднократный показ учителя, контроль и с поправками учителя: - скольжение, - торможение, - повороты.
Игры	<p>Теоретические сведения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - элементарные сведения о правилах игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - правила игр; 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают на демонстрационных материалах (презентации, видеоматериалы, плакаты и др.); - слушают теоретический материал.

		<p>- 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).</p>	<p>материал по правилам поведения во время опорой на наглядный материал (картинки, карточки); - участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальные материалы (с использованием сценариев игровых, сенсорики, поощрений); - рассказывают правила игры с помощью учителя, с опорой на наглядный материал; - получают элементарные сведения о тактико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром); - получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски по мячу).</p>
	<p>Практический 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>- участвуют в различных видах игр по инструкции с показом учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий в зависимости от необходимости, по необходимости, по показу, дополняют индивидуальную инструкцию учителя); - осваивают и используют элементарные игровые умения</p>

		<p><i>Подвижные игры</i> <i>коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Паровозик»; - «Задуй свечу»; - «Перебежки в парах»; - «Части тела»; - «Что пропало?»; - «Зайчики-пальчики»; - «Заяц, коза, гребешок, замок»; - «Гуси-лебеди»; - «У медведя во бору»; - коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером; - игра на развитие точности движений; - упражнения на развитие координационных способностей; - упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног; - развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и 	<p>техничко-тактические взаимодействия (выбор взаимодействия с партнером командой и соперником)</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивают и исполняют игровые умения (ловля, передача, броски, удар мячу); - выполняют упражнения с мячом по инструкции учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий операций последовательности выполнения, пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)
--	--	--	---

		<p>силовых параметров движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти; - упражнения на релаксацию; - дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок»; - дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». <p><i>Подвижные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Ловишки»; - «Волк во рву»; - «Охотники и зайцы»; - «Перестрелка»; - «С кочки на кочку»; - «Филин и пташки»; - «Платочек»; - «Бой петухов»; - «Ловишки-хвостики». <p><i>Упражнения с мячом («Школа мяча»):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча об пол; - броски мяча об пол и ловля двумя руками;
--	--	---

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

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

V-IX классы			
Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация ви
			1 группа (минимальный уровне
Теоретические сведения		<p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Роль физкультуры в подготовке к труду.</p> <p>Значение физической культуры в жизни человека.</p> <p>Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.</p> <p>Помощь при травмах.</p> <p>Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.</p> <p>Физическая культура и спорт в России.</p> <p>Специальные олимпийские игры.</p> <p>Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.</p>	<p>- слушают инст зрительно вос образец поведения физической культур безопасности);</p> <p>- рассматривают вид по теоретическим адаптивной культуры (например «Личная гигиена», при травмах», «С олимпийские игры»</p> <p>- слушают объяснен по теме с чёткими с акцентами и о наглядность (визуал картинки по теме уро</p> <p>- осваивают основн и термины, различные виды терминологическим (кроссворды, тест соответствующего определению, ребус помощью учителя;</p> <p>- рас демонстрационный м теме (п иллюстрации, нагл</p>

			<p>видам спорта, правил гигиены, видам зак другим темам);</p> <ul style="list-style-type: none"> - отвечают на в прослушанному ма опорой на визуальн использованием игровых, поощрений); - выполняют практические за заданными п (отбирают прави. заполняют таблицу, ответы на во предоставленным к др.) с помощью поэтапное пр инструкции, (пооперационный) выполнения задания - слушают с зрительно воспри анализируют самостоятельного частоты сердечных с (различные способы оказания помощи пр самостраховки и са при выполнении упражнений; - демонстрируют самостоятельного частоты
--	--	--	--

			сокращений, способ помощи при самостраховки и са при выполнении упражнений необходимости с учителя); - участвуют в группа по поиску информации выполнению задач доступном уровне, учителя).
Гимнастика	Теоретические сведения.	Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.	- получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам; - слушают объяснения о передвижениях по ориентирам и выделяют и узнают ориентиры на занятиях; - ориентируются на метки при передвижении; - закрепляют элементарные сведения о необходимости с учителя); - закрепляют элементарные сведения о необходимости с учителя).

			<p>сведения о правильности выполнения упражнений на равновесии, воспринимают и анализируют образец удержания равновесия и осанки и равновесия</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживают равновесие и осанку и равновесия при выполнении гимнастических упражнений (с помощью учителя); - осуществляют самоконтроль и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений при необходимости с помощью учителя), называют приёмы самоконтроля - слушают и анализируют правила поведения на занятиях гимнастикой (под руководством учителя); - слушают объяснения, рассматривают гимнастические снаряды и демонстрируемые упражнения, закрепляют на уровне элементарных навыков о гимнастических предметах в различных заданиях; - слушают объяснения о строе, шеренге, ряде, двухшереножном построении, флангах, дистанции;
--	--	--	--

			<p>- рассматривают, просматривают на демонстрационных комплексах гимнастики, о утренней гимнастике, двигательного режима здоровья человека.</p>
	<p>Практический материал.</p>	<p>Построения и перестроения. <i>Упражнения без предметов</i> и (корректирующие общеразвивающие упражнения): - упражнения на дыхание; - для развития мышц кистей рук и пальцев; - мышц шеи; - расслабления мышц; - укрепления голеностопных суставов и стоп; - укрепления мышц</p>	<p>- выполняют упражнения с предметами по инструкции по показу учителя; - выполняют команды; - слушают объяснения по показу учителя, перестроение по счёту; - выполняют упражнения по заданиям, ориентируясь на образец других обучающихся, достигая достаточного уровня размыкания, поворота при ходьбе; - выполняют ходьбу</p>

		<p>туловища, рук и ног; - для формирования и укрепления правильной осанки. <i>Упражнения с предметами:</i> - с гимнастическими палками; большими обручами; - малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; - со скакалками; гантелями и штангой; лазание и перелезание; - упражнения на равновесие; - опорный прыжок; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - упражнения на преодоление сопротивления; - переноска грузов и передача предметов. <i>Коррекционные упражнения</i> на развитие координационных</p>	<p>«Противоходом»; - выполняют командный шаг», «Реже шаг»; - выполняют различные движения на дистанцию и интуитивной необходимости с учителя); - выполняют <i>ходьбу</i>: - ходьбу в различных диагонали; - перестроение из колонны в колонну по одному в колонну по два; - выполняют смену шага при ходьбе; - выполняют повороты направо, налево, (переступанием); - удерживают интуитивной необходимости при ходьбе; - выполняют ходьбу поворотами на месте по примеру и указанию учителя; - выполняют различные задания, разнообразные ходьбы; - сочетают ходьбу с бегом в шеренге и в колонне; - изменяют направление передвижения при ходьбе; - выполняют маршировку за учителем, ориентируясь на образец выполнения</p>
--	--	---	--

		<p>способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение в различных местах зала по показу и по команде; - построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки; - ходьба по диагонали по начерченной линии с подсчётом количества шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения; - стоя боком к гимнастической стенке, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения по прямому указанию учителя; - ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне; - прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место; - прыжок в длину с разбега и приземлением в 	<p>идущего учащегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют медленно в равномерном темпе широким шагом (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м старта, с преодолением препятствий в среднем темпе; - выполняют эстафету (по кругу 60 м); - выполняют прыжки через скакалку в равномерном темпе; - на одной/двух ногах произвольным способом через набивной мяч (расстояние 80 – 100 м) 4 метра); - в шаге с приземлением на ноги; - в длину; - в длину «оттолкнувшись»; - выполняют «перешагивание», высоту с ускоренной ходьбой «перешагивание»; - выполняют метание мяча на высоту отскоком на пол на высоту отскоком - метание малого мяча на дальность в коридоре - метание мяча в ведро в цель;
--	--	--	--

		<p>обозначенное место;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подлезание под препятствие определённой высоты с контролем и без контроля зрения; - повороты кругом без контроля зрения; - прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определённое количество шагов; - прыжковые упражнения с точностью прыжка; - ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям); - прыжок на заданное расстояние; - ходьба в шеренге; - передача мяча в шеренге; - поочерёдные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз – левая вниз по примеру учителя; - поочерёдные разнонаправленные движения рук: правая – вверх, левая - в сторону, 	<ul style="list-style-type: none"> - толкание набивным мячом весом 1 кг с места односторонней ногой; - выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов</i> (по показу, инструкции, обучающей помощи дифференцированно учителем, под руководством учителя): - упражнения на осанку; - дыхательные упражнения; - основные положения тела; - движения головы, шеи; - конечностей туловища; - слушают инструкцию учителя по показу, выполняют <i>корригирующие и общеразвивающие упражнения</i> под счёт; - выполняют упражнения на удержание груза на голове: повороты головы, приседание; - удерживая груз на плечах, выполняют повороты туловища; - удерживают груз на плечах в приседании (полуприседании) скрестно (с поддержкой); - восстанавливают дыхание после физических упражнений; - выполняют дыхательные упражнения;
--	--	--	---

		<p>правая - в сторону, левая - вверх;</p> <ul style="list-style-type: none"> - поочерёдные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить; - поочерёдные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз – правую ногу приставить; - построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по необходимости помощь учителя); - прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определённое количество шагов (помощь учителя); - ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него (с помощью учителя). 	<p>упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> углубленное дыхание различными движениями с движениями рук в различных направлениях; - рационально напряженные/расслабленные мышцы, при переноске; - фиксируют положение при смене положения; - выполняют упражнения гимнастической сложности различными положениями передвигаясь по наклонной плоскости; - из положения лёжа подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают и плечи, руки на поясе; - используют саморасслабления для выполнения упражнений; - выполняют передвигаясь упора лёжа, в упоре назад, и наоборот; - выполняют полуприсядания различными положениями; - выполняют полуприсядания с продвижением вперёд; - выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снаряды</i>
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими - выполняют «Смирно!», «Вол палкой»; - совмещают движение движениями туловища - выполняют 4-6 уп гимнастической палк - с набивными мяча к2) выполняют: - броски набивного другу одной рукой о левого плеча; - передачу набивно одной руки в дру туловища и между н - сгибание и разгиб облегчённым мячом сидя на полу. <p>Выполняют <i>упраж гимнастической ска</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по гимнастической скам - расхождение в пара - выполняют упражнений. <p>Выполняют <i>акро упражнения связки</i>):</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперёд и состоянию здоро возможности); - из положения уп стойка на лопат
--	--	--	--

			<p>возможности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - мост из положенн спине (по возможнос - перекаты в сторонь - стойка на лопатках назад из упора присе - «полушпагат», стороны; - для мальчиков вперед из положенн пятках; - толчком одной но другой встать на опорой на руки; - для девочек: из «мост» поворот напр в упор на правое/лев - выполняют <i>перенос</i> <i>передачу предметов</i>; - переносят 1-2 наб (вес до 4-5 кг) на рас м; - выполняют пере набивного мяча (3 лёжа в направлениях; - выполняют набивного мяча (3 кг) справа/слева, нескольких предмет - выполняют <i>танц</i> <i>упражнения</i>: пригл танцу; - сочетают
--	--	--	---

			<p>танцевальные шаги и Выполняют <i>упражн</i> <i>использованием</i> <i>гимнастических сна</i> - <i>упражнения</i> <i>гимнастической сте</i> - наклоны вперёд, в с - прогибания тулови - взмахи ногой в держась руками за уровне груди, пояса) - взмахи ногой в боком к стенке, дер рукой; - выполняют стойку рейке на одной но вперёд, назад и т.д.; - наклоны к ноге, по на рейку на колена/бёдер; - сгибают и поднима весе поочередно со и поддержкой (с учителя); - различные взмахи; - пружинистые пр положении выпад опираясь на рейку колена; - сгибание и разгиб положении лёжа опираясь на 1-2 рейк - <i>упражнения на р</i> <i>гимнастической скал</i></p>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют по различным движениям хлопками под ногой; - выполняют с сохранением равновесия повороты вправо и влево (в зависимости от необходимости сгибания рук); на носках; - прыжки с продвижением вперёд (на полу). - ходьба по скамейке вперёд, приставными шагами поворотом; - расхождение в два ряда (способа); - бег по коридору 3 м по скамейке с различными положениями рук и ног; - выполняют различные комбинации упражнений на равновесие на скамейке, на полоске на полу (с помощью учителя); - вскок с опорой на скамейку, прыжки на одну и другую ногу вперёд; - повороты махом ног; - переход из положения стоя на ноги врозь в упор, лёжа на спине; - соскок - ноги вместе; - выполняют различные упражнения на перелезание: - вис на руках; - передвигаются вперёд
--	--	--	--

			<p>весе на гимнастическом коне с поддержкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевают препятствие перелезанием через препятствие, подлезание под ним; - выполняют различные способы перелезания; <p><i>Опорный прыжок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснения учителя, выполняют прыжки по показу, подводящие упражнения; - наскок в упор, стоя на коленях, соскок с помощью учителя; - наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор, соскок (страховка педагога); - выполняют наскок в упор, соскок с колен; - преодолевают препятствие (конь, скамейку) прыжком с помощью педагога с опорой на коленях (по возможности); - прыжки на мостик (держатся за руки учителя); - прыжок в упор, стоя на коленях (по возможности);
--	--	--	---

--	--	--	--

Легкая атлетика	Теоретические сведения.	Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических	- слушают инструкцию о правилах поведения на уроке легкой атлетики; - рассматривают демонстрационные материалы по теме урока, с целью закрепления физических упражнений для здоровья (презентации, плакаты, видеоматериалы) - просматривают презентацию «Роль физкультуры в жизни человека»

		<p>эстафетах.</p> <p>Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.</p>	<p>подготовке к труду», «Значение культуры в жизни человека»</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в групповых занятиях по заданию (обсуждают, осуществляют поиск и выбор средств физической подготовки с помощью учителя и обучающихся с разным уровнем); - получают представления о кроссовом беге, беге с препятствиями; - дифференцируют виды бега; - осваивают на уровне правила суточного бега, прыжкам, правила передачи палочки в легкоатлетических эстафетах; - помогают учителя в судействе по бегу, метанию; - участвуют в беседах о значении физической культуры в жизни человека; - отвечают на вопросы по материалу урока с помощью визуального плана; - обосновывают значение физической культуры в развитии физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека (при необходимости с помощью учителя и наводящим вопросам).
--	--	---	---

	<p>Практический материал.</p>	<p><i>Бег:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - медленный бег с равномерной скоростью; - бег с варьированием скорости; - скоростной бег; - эстафетный бег; - бег с преодолением препятствий; - бег на короткие, средние и длинные дистанции; - кроссовый бег по слабопересеченной местности. <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка выпрыгивания и прыгивания с препятствий; - прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); - прыжки в высоту способом «перекат»; - толкание набивного мяча; - метание нескольких малых мячей в 2-3 цели; - метание деревянной гранаты. 	<p><i>Ходьба:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу обучающимся, ориентированно по его образцу; - выполняют ходьбу с сочетанием различных видов ходьбы; - выполняют ходьбу по заданиям; - идут продолжительное время ходьбой 15-20 мин. в темпе с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением туловища по указанию за обучающимся с заданным уровнем; - идут на скорость (от 30-50 м); - выполняют ходьбу наперегонки; - выполняют ходьбу по местности до 1 км; - выполняют ходьбу на скорость с переходом обратно; - проходят отрезки 200 м; - выполняют пешие

			<p>по местности от 3 до 5 км;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют фиксированную ходьбу. <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют медленный бег равномерном темпе до 3 мин.; - выполняют бег шаговым шагом на носках (короткий шаг, 10-15 см); - выполняют бег на месте с высокого старта; - выполняют бег с преодолением препятствий в среднем темпе (высота препятствия 10-30 см); - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м); - выполняют бег по кругу с ускорением 30 м; - выполняют кросс по местности 300 м (допускается изменение передвижение); - выполняют бег с высокого старта, стартовый сигнал выдают из исходных положений; - бегут 60 м с ускорением за 10 секунд; - выполняют бег на месте с высоким стартом.
--	--	--	---

			<p>40 м (2-4 раза), на 60 м; - выполняют бег с преодолением 2-3 препятствий; - бегут встречную эстафету; - бегут в медленном темпе до 8 мин; - начинают бег с места старта на 60 м; - выполняют бег 60 м на 100 м – 1 раз; - выполняют бег с ускорением; - выполняют бег на 100 м с преодолением препятствий; - пробегают эстафету 4*100; - выполняют эстафету этапами до 100 м; - бегут кросс на дистанцию 100 м; - выполняют медленный бег до 10 мин.</p> <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки скакалку на равномерном темпе; - выполняют прыжки на двух ногах прыжком способом; - перепрыгивают набивные мячи (расстояние 100 см., длина 4 метра); - выполняют прыжки
--	--	--	--

			<p>приземлением на обе ноги;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки с места; «оттолкнув»; - выполняют прыжки с места «перешагивание»; - выполняют прыжки с места ускоренного «перешагивание»; - выполняют прыжки с места разбега: слушают технику выполнения прыжка; смотрят образец прыжка; - имитируют прыжки с места; прыгают, продвигаясь произвольно до определенного наименьшего расстояния; - имитируют фазы прыжка (зона отталкивания до отталкивания); прыгают в длину согнув ноги, зона отталкивания 80 см; - запрыгивают на скамейку высотой 30 – 40 см; баскетбольное кольцо; толчком обеих ног; - выполняют многоскользящие прыжки; - прыгают в высоту способом «перешагивание»; - выполняют выпрыгивания с препятствиями высотой 50 см; - выпрыгивают с приседа с набивным мячом.
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - прыгают на одно скакалкой на месте (- выполняют прыжок разбега согнув ноги прыжок (юноши). - выполняют с упражнения на высоту и в длину. <p><i>Метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют метание пол на высоту отскока - выполняют метание мяча на дальность с м); - выполняют метание вертикальную цель; - выполняют набивного мяча веса места одной рукой; - слушают зрительно воспринимать техники метания мяча - имитируют метание - метают малый вертикальную цель (м, высота – 2-3 м; диаметром 120 см. исходных положений - имитируют метание дальность из-за го. плечо с 4-6 шагов с р - выполняют метание дальность из-за го. плечо с места;
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют метание набивного мяча на дальность; - толкают набивной мяч массой 1-2 кг с места в сторону боком; - слушают объяснение, наблюдают показом техники выполнения метания набивного мяча 1-2 кг с места с низу, метают набивной мяч массой 2 кг руками с низу, из-за головы, через голову; - толкают набивной мяч в дальность, коридор - - метают набивной мяч в дальность, коридор - - выполняют метание набивных мячей в различных положениях; - выполняют метание различных предметов - 150 г в цель и на дальность; - выполняют метание набивного мяча всеми способами.
--	--	--	--

--	--	--	--

Лыжная конькобежная подготовки	и Теоретические сведения.	<i>Лыжная подготовка</i> Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.	- Слушают инструкцию о правилах поведения лыжами в школе; - слушают рассказ, рассматривают демонстрационные материалы, определяют значение занятий лыжами в трудовой деятельности человека; - слушают, называют названия лыжных шагов: скользящий шаг, по...

			<p>двухшажный ход;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационные (презентации, видеоролики и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, скоростной спуск, лыжах, биатлон); - участвуют в беседах на вопросы учителя; - соотносят названия лыжного спорта с изображением; - дифференцируют лыжного спорта (лыжные гонки, биатлон); - слушают рассказы, рассматривают демонстрационные материалы, определяют значения лыжного спорта для развития физического развития человека, координации движений ног при передвижении на лыжах (ступаящим и скользящим шагом); - участвуют в групповых обсуждениях по заданию (обсуждают, осуществляют поиск и выбор способов передвижения с помощью учителя и обучающихся с разным уровнем); - получают сведения
--	--	--	--

			<p>мазях, их применении</p> <ul style="list-style-type: none"> - отвечают на вопросы по материалу урока - визуальный план; - обосновывают лыжной подготовки формирования умений и навыков деятельности человека необходимости, с учителя, по вопросам); - слушают правила соревнований по гонкам, осваивают доступном уровне соревнований по гонкам; - помогают учителя соревнований по гонкам.
		<p><i>Конькобежная подготовка</i> Аэродинамические</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструкцию в правилах поведения коньками;

		<p>характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.</p>	<p>- слушают рассказ аэродинамических характеристиках тел и их значении для определения бега в пространстве передвижении на коньках (элементарные вопросы); - отвечают на вопросы по рассказу; - называют аэродинамические характеристики тела человека (с помощью учителя); - смотрят показ с основами техники бега по прямой и на поворотах; - участвуют в беседе на вопросы учителя о технике бега по прямой и на поворотах; - слушают объяснения, рассматривают демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку; - рассматривают демонстрационные материалы (презентации, видеоролики и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповом задании по заданию</p>
--	--	---	--

			(обсуждают, осуществляют поиск и выбор помощи учителя обучающимся с разным уровнем); - обосновывают занятия конькобежного для организма человека профессионально-тренировочной подготовки необходимости, с учителем, по вопросам).
	Практический материал.	<i>Лыжная подготовка</i> Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	- Смотрят показ с опорой на безопасного передвигаться лыжами под рукой, на плече; - передвигаются с опорой на одну руку, на плече; - выполняют повороты вокруг носков лыж; - передвигаются шагом по лыжне; - передвигаются шагом по лыжне; - смотрят показ с опорой на технику выполнения склонов в низкой основной; - выполняют спуск с опорой на низкой стойке; - смотрят показ с опорой на

			<p>техник выполнения наискось ступающим шагом, «</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют подъём прямо ступающим лыжне (более полог - выполняют подъём наискось и прямо; - выполняют «лесенкой» по склону; - передвигаются на медленном темпе 50 - передвигаются на скорость (по здоровья) на отрезке - смотрят показ с о техники передвиж лыжах по двухшажным ходом; - передвигаются попеременным дв ходом; - выполняют перед скорость на расстоя м (по возможности); - выполняют переступанием на ме - выполняют перед лыжах в медленном расстояние до 1 км; - преодолевают на л (девочки), 1 км. (мал - играют в игры на л
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют выполнение с скользящего двухшажного хода; - смотрят показ с о техники торможения - выполняют «плугом», тормозят палками; - передвигаются п быстром темпе на о 50 м (3 раза); 100 м (- передвигаются на дистанцию до 1 км до 1,5 км (мальчики) - осваивают и совершенствуют одновременный бесшажный и од ходы, одно двушажный ход; - выполняют поворот месте; - передвигаются п темпе на отрезках (девочки - 2-3 раза, п 5 раз, на кругу (девочки – 1 раз, ма раза); - передвигаются на дистанцию до 1 км до 1,5-2 км – мальчи - выполняют спуски высокой стойке на л - выполняют по
--	--	--	--

			<p>параллельных лыж спуске на лыжах; - проходят на скорости до 100 м 2-3 раза; - проходят дистанции среднепересечённой - проходят дистанции времени 1-2 км.</p>
--	--	--	---

		<p><i>Конькобежная подготовка</i></p> <p>Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - стоят на коньках конькобежца; - смотрят показ с о техники передвиж коньках; - выполняют бег по поворотах (по возмо); - выполняют свобод (по возможности); - выполняют бег на к
Подвижные игры	Теоретические сведения.	Значимость подвижных игр и общеразвивающих	<ul style="list-style-type: none"> - слушают правила и - рассказывают прав

		упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов.	помощью учителя, п по показу); - называют названия игр; - обосновывают подвижных и общеразвивающих у для здоровья че помощью учителя).
Практический материал.	Игры коррекционной направленности. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: - игры с бегом; - игры с прыжками; - игры с лазанием; - игры метанием и ловлей мяча; - игры с построениями и перестроениями; - игры с бросанием, ловлей, метанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза.	Игры и упражнения (Шапковой): <i>Коррекция ходьбы:</i> - «Рельсы»; - «Не сбей»; - «Узкий мостик»; - «Длинные ноги»; - «Хлоп»; - «Лабиринт»; - «Встали в круг»; - «Гусеница»; - «Коромысло»; - «Ходим в шляпе»; - «Кошка»; - «Солдаты»; - «Без страха»; - «Ловкие руки»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.; <i>Коррекция бега:</i>	

			<ul style="list-style-type: none"> - ходьба ускоренная ходьбу; - бег на месте с в темпа (от минимальн - «бег» только ру увеличением и сниж - бег «змейкой», не держась за руки; - бег по прямой (обозначенному мел - бег с подскоками; - бег с максимальной - бег с подпрыгиван на стене, подвешенн - бег по ориенти скалками); - «Пони». Бег в разл галопом, как малы - бег медленный в условиях пересеченн родителями; - «Челночный бег остановками, с перен - бег по кругу с оста заданий: принять кр одной ноге, другая (стойка на одной ног 5 сек.); - бег за обручем; - бег с грузом в рука - по сигналу добежа старта, взять его и, на линию старта. <p><i>Коррекция прыжков</i></p>
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - подскоки на двух поворотах направо; - прыжки поочередно; - прыжки через поочередно, на месте; - прыжки «лягушка»; - прыжок с места в высоту 10, 20, 30 см; - прыжки на двух полуприседа с взмахом рук; - выпрыгивание вверх; - прыжки с зажатым прыжком в глубину поролоновые маты отпрыгиванием вверх; - прыжок вверх с воздушным шариком); - прыжки на месте с прыжком на каждый второй прыжок; - прыжок на гимнастической скамейку; - прыжки через обруч: <ul style="list-style-type: none"> а) перешагиванием; б) на двух ногах с прыжком; в) на ногах; - прыжки на месте с прыжком на каждый 4-й счет - по прыжкам; <p><i>Физические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проползание под веревкой; - перелезание через препятствие; - лазание по гимнастической скамейке;
--	--	--	--

			<p>четвереньках вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> - перелезание через кубы, мягкое бревно - перелезание через под углом 10°; - лазание по наклон вверх и под уклон; - лазание по гимнаст по одной рейке нач выше и выше (вниз н - «Корабль». Лазани вниз, наступая на ка - «Ура». Подняться п стенке вверх, встава подвешенную на верхней рейке соседнюю стенку и с - «Черепашка». Лазани животе и подтягивая - лазание по гим способом с последу кубы (плинт, горку м - «Верблюд». Пол скамейке с грузом на - «На мачту». Лазани <p><i>Коррекция метания:</i> <i>упражнения с</i> <i>баскетбольный, пляж</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перекатывание мяч - перекатывание мяч мячей, коридор из параллельно распо сидя, присев, стоя; - катание мяча вдоль
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча - подбрасывание мяча ударился об пол; - бросок мяча в стену отскока от пола; то же, но ловля после в - перебрасывание мяча партнеру и ловля увеличением расстояния после отскока от пола движений: хлопок, 2 шага и др.; - ведение мяча на месте <p><i>Упражнения с набивным мячом</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поднять мяч вверх, - ходьба с мячом в руках - ходьба с мячом в руках - наклоны туловища влево с удержанием мяча за головой; - лежащий слева (справа) носки, зафиксировать - приседание с удержанием мяча собой, над головой, с мячом - из положения сидя в руках; - перекачивание мяча врозь; - перекачивание мяча - прокатить мяч так, чтобы - стойка на мяче, сохраняя правильную - сидя на полу в круге перенести его партнеру
--	--	--	---

			<p>не закончится полностью. <i>Физические упражнения</i> <i>моторики рук (с мячом и др.);</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перекладывание мяча с одной руки на другую; - подбрасывание мяча двумя руками; - подбрасывание мяча двумя руками; - подбрасывание мяча с постепенным увеличением высоты; - высокое подбрасывание мяча; - выполнение различных упражнений (например, под коленом), поворота; - удары мяча об пол, ловля правой (левой) рукой; - удары мяча о стену, с дополнительным движением (вперед, сзади, под коленом); - круговые движения мячами в обеих руках; - поочередное подбрасывание мяча то вправо, то влево; - одновременное подбрасывание мячей двумя руками после ударов по разным мячам с настольного тенниса; - удары разными мячами; - подбрасывание и ловля мяча двумя руками; подбрасывание мяча; - броски мяча в цель; - метание в горизонтальную цель; - метание в цель тремя руками;
--	--	--	--

			<p>и теннисным), разни вертикальную цель стене на уровне глаз. <i>Физические упражне</i> - «Плети». И.п. - сто рук вправо и влево. позвоночника; - «Покажи силу». И. плеч (по счёт): 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам, ки 3 - 4 — максимально 1 - 4 — расслабить м рук; - «Бабочка». Бег на п по большой амплиту - «Вертолет». То же вверх – в сторону, положения); - «Балерина». И.п. - основная стойк 1-2 - встать на носк руками; 3-4 - дугами в сторо на груди, голову нак - «Обними себя». И.п. 1 - руки в стороны, в 2-3 - крепко обнять выдох; 4 - руки вниз, рассла - «Удивились». И.п. 1 - поднять плечи, вд 2 - опустить плечи, в 3 - поднять плечи, ра</p>
--	--	--	---

			<p>4 - опустить плечи, повторений расслаби</p> <p>- И.п. - стойка ноги в</p> <p>внизу;</p> <p>1 - руки вверх, прогн</p> <p>2 - в и.п., выдох;</p> <p>3 - наклоны вперед, в</p> <p>вдох;</p> <p>4 - и.п., выдох. Тем</p> <p>положить мяч, опуст</p> <p>- И.п. - сидя или</p> <p>постепенно увелич</p> <p>сигналу - отдых, рас</p> <p>- И.п. - сидя по-т</p> <p>осанки: расправить</p> <p>приподнят, плечи с</p> <p>позу 20 с. Во время</p> <p>согнуть в коленях, р</p> <p>- И.п. - лежа на спин</p> <p>мышцы тела в течен</p> <p>себя), максимальн</p> <p>дыхание;</p> <p>- «Велосипед». Из у</p> <p>45°, выполнить «пед</p> <p>ноги, согнуть колени</p> <p>- И.п. - основная</p> <p>круговые движения</p> <p>плечевых суставах</p> <p>амплитудой (расслаб</p> <p>«бросить» руки. В м</p> <p>раза;</p> <p>- бег с высоким подн</p> <p>расслабленный бег «</p> <p>- «Скалолазы». Лаза</p>
--	--	--	---

			<p>вниз с переходом флажка. После упражнения поднять руки вверх, напрячь мышцы: «уронив» тазобедренные, колени, пол;</p> <p>- «Лодочка». Из положения поднять голову, грудь, расслабить все мышцы, ноги в коленных суставах;</p> <p>- стоя у опоры - расслабиться;</p> <p>- сидя, руки расслабить, поворачиваясь вправо; 5-8 круговых движений;</p> <p><i>Коррекция осанки:</i></p> <p>- «Кошечка». Из положения опускание и поднимание головы, поясничном отделе позвоночника и поясничном отделе позвоночника;</p> <p>- «Колечко». Из положения прогибаясь, наклониться вперед (выполняется со стороны уровня);</p> <p>- «Змея». Из положения на уровне плеч, ладони поднять, поднимая голову, мускулы поясничном отделе;</p> <p>- «Лодочка». Из положения поднять голову, грудь, «на лодочке»;</p> <p>- «Пловец». Из положения руками, как в плавание, увеличивая амплитуду движений;</p> <p>- «Насос». Стоя перед</p>
--	--	--	---

			<p>наклоны туловища туловища. Контроли - «Штанга». Из гимнастической пал вперед до горизонта глаза своего зеркаль - «Лук». Стоя вплот хватом за рейку на отделе, выпрямив ру - «Махи». Стоя бок рейку – мах ногой в То же, стоя другим б - «Дровосек». Из пол – замах руками вв сгибать; - «Книжка». Из по наклоны вперед до к - «Пушка». Из полож набивного мяча (1-2 - «Угол». 1) Из поло переменное подним но поднимание пря поднимание обеих н - «Пистолетик». 1) держась за рейку н другая - вперед, вс другой ноге; - другие упражнени осанки. <i>Упражнения на корр</i> <i>Коррекционные упра</i> 1. Лежа на спине, п стоп, приподнимая и 2. Согнув ноги в кол</p>
--	--	--	---

			<p>пятки в стороны.</p> <p>3. Согнув ноги в поочередно и одновременно при</p> <p>4. Стопой одной ногой.</p> <p>5. Лежа на спине по носков стоп с поворо</p> <p><i>Коррекционные упра</i></p> <p>1. Максимальное по внутрь.</p> <p>2. Поочередное захв палки.</p> <p>3. Подгребание п имитация подгребан</p> <p>4. Захватывание сто мяча, бильярдных п перемещение их с о стула, стопы парал суставы, развести ко наружный край и со</p> <p>6. Катание стоп массажного валика.</p> <p><i>Коррекционные упра</i></p> <p>1. Стоя на наружны вернуться в исходно</p> <p>2. Стоя на наружных</p> <p>3. Стоя, носки вмес вернуться в исходно</p> <p>4. Стоя, стопы пара пальцы, поднять вну</p> <p>5. Стоя след в след подняться на носки,</p> <p>6. На пол положить</p>
--	--	--	--

			<p>соприкасаются, а остальными пальцами ног шейку и основание.</p> <p><i>Коррекционные упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, 2. Ходьба на носках, 3. Ходьба гусиным шагом, 4. Ходьба по набивному матрасу, 5. Ходьба на носках, 6. Ходьба на носках, 7. Ходьба вдоль и поперек. <p>расположенному на полу.</p> <p><i>Упражнения для коррекции дыхания</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, левая - на живот, правая - на грудь, нос - через нос; - лежа на спине, руки согнуты в локтях, ладони на нос (вдохнули «запах», выдохнули «запах»); - лежа на спине, руки согнуты в локтях, ладони на колени - глубокий выдох (вдох на выдохе); - стоя, руки на пояс, ноги согнуты в коленях, рот, губы трубочкой; - сидя на полу, согнутые ноги, ладони на колени, открытые ладони на колени, выдох («подули на матрас»); - лежа на спине, под подбородок, выдох; - сидя на стуле, под подбородок, удерживая его руками. <p><i>Упражнения для профилактики</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. - сидя. Быстро выдохнуть. - И.п. - сидя. Вытянуть ноги.
--	--	--	---

			<p>пальца, расположен приблизить палец, н пор пока палец не на - И.п. - сидя. Закр круговых движений - И.п. - стоя. Отве передвигать палец п неподвижной голо передвигать палец п неподвижной голо раз; - И.п. - сидя. Тремя верхнее яблоко обо Повторить 3-4 раза. И.п. - сидя. Втор положить так, чтоб угла глаза, третий - четвертый - у внут глаза. Пальцы оказ Повторить 8-12 раз; И.п. - сидя. Указат надбровных дуг, удерживают кожу на</p>
Спортивные игры	Теоретические сведения.	<p><i>Баскетбол</i> Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при</p>	<p>- Слушают объяснен общие сведения о волейболе и др.; - слушают инстр технике безопас процессе игры в волейбол, настольн хоккей на полу, инс предупреждению т участии в спортив санитарно-гигиенич</p>

		<p>нарушения правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада. <i>Волейбол</i> Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада. <i>Настольный теннис</i> Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. <i>Хоккей на полу</i> Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.</p>	<p>требования к занятиям спортивными - просматривают видеозаписи с последующим объяснением правил спортивной тактики игры (по тематике); - смотрят по видеофильмам с объяснением правил игры игроками, перемещаясь по площадке, волейболистов, баскетболистов и др.; - знакомятся с правилами игры, судейства, наказаниями за нарушения правил игры; - рассматривают демонстрационный материал по теме (фотографии, иллюстрации, наглядные пособия); - отвечают на вопросы, заданные в прослушанном материале, опираясь на визуальный материал; - выполняют практические задания с использованием параметров, подбирают варианты ударов теннисиста, дифференцируют разновидности ударов; подбирают ответы на вопросы, представленные в виде тестов (и др.) с помощью компьютера; поэтапное пр</p>
--	--	--	---

			инструкции, (пооперационный) выполнения задания - выполняют учебные теоретическим спортивных игр; - участвуют в группах по поиску информации для выполнения задания на доступном уровне, (учителя).
	Практический материал.	<i>Баскетбол</i> Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении	<i>Баскетбол</i> - Осваивают правила баскетбол, правила игры; - смотрят показ с образцом и стоят в основной основе образца учителя; - выполняют передвигая мяча вправо, влево, назад; - выполняют передвигая мяча вправо, влево, вперед ударами об пол; - выполняют ведение мяча на месте, в движении; - останавливаются по команде учителя; - выполняют остановку мяча на месте двумя руками; - выполняют повороты с мячом в руках; - ловят и передают мяч

		<p>бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ведут мяч одной месте, в движении ш - бросают мяч в кор и от груди с места; - выполняют штрафн - выполняют бег с л направления и с остановкой, остано после ведения мяча; - выполняют по месте; - выполняют выбивание, ловлю, ведения мяча. - ведут мяч с пе последующим бр кольцо; - ловят мяч с по ведением и остано - передают мяч с про вперёд; - ведут, бросают, мяч в процессе учеб - выполняют упр набивными мячами мячи с близкого ра разных позиций и ра - выполняют по движении без мяч получения мяча в дв - ловят и передают м одной рукой в парах движении; - выполняют веден
--	--	---	--

		<p>(эстафеты) с мячами. <i>Настольный теннис</i> Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх. <i>Хоккей на полу</i> Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры.</p>	<p>изменением направл обводки и с обводко - выполняют брос корзину с положений; - осуществляют пр судейство (с педагога). <i>Пионербол</i> <i>подготовительном</i> <i>игре в волейбол</i>): - слушают объясне игры с показом р игроков на площадк - определяют площадке, расстановку (с учителя); - смотрят показ с о техники выполнени подачи и ловли мяча - выполняют напада двумя руками сверху - ловят мяч над голо - выполняют подачу руками снизу, боков - выполняют розыгр три паса (с помощью - играют в учеб (например, игра воздухе»); - выполняют пере сверху двумя руками и в парах сверху дву</p>
--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения к нижней подаче мяча. <i>Волейбол:</i> - смотрят показ с о техники приёма и мяча снизу и сверху двумя руками на мес - выполняют приём мяча снизу и сверху двумя руками на мес - осваивают техни передачи и подачи м - принимают и пер сверху и снизу в п перемещений; - после показа выполняют нападак блок; - прыгают вверх с шага; у сетки; - выполняют мно выполняют упраж набивными мячами; - передают мяч в зонах; - выполняют нижню - принимают мяч сн - отбивают мяч сн руками через сетку н - блокируют мяч; - прыгают вверх с ме <i>Настольный теннис</i> - выполняют приём
--	--	--	---

			<p>мяча теннисной ракеткой; - играют в одиночные и парные учебные игры; - используют различные технические приемы в парных играх; <i>Хоккей на полу</i> - занимают различные позиции на площадке (центральный нападающий, защитник, нападающий, защитник); - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершают различные приемы игры; - играют в соревнованиях - учебных и контрольных; - применяют наказания за нарушения правил игры.</p>
--	--	--	--

Х-ХII классы			
Теоретические сведения		Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника.	- слушают инст зрительно вос образец поведения физической культур безопасности); - рассматривают вид

		<p>Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.</p>	<p>по теоретическим адаптивной культуры (например «Утренняя гимнастика», «Нарушения «Физическая культура России», «Специальные олимпийские игры»); - слушают объяснения по теме с чёткими акцентами и образностью; наглядность (визуальные картинки по теме урока); - осваивают основные термины, различия между различными видами терминологическим (кроссворды, тесты соответствующего определению, ребусы с помощью учителя); - рассматривают демонстрационный материал по теме (плакаты, иллюстрации, наглядные пособия по видам спорта, правилам гигиены, видам занятий и другим темам); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальную информацию (с использованием игровых, творческих, поощрений);</p>
--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют практические задания по заданным правилам (отбирают правила, заполняют таблицу, ответы на вопросы по предоставленным картам и др.) с помощью поэтапной инструкции, (пооперационный) выполнения задания - слушают и зрительно воспринимают, анализируют самостоятельного частоты сердечных сокращений (различные способы оказания помощи при самостраховки и самосохранения при выполнении упражнений; - демонстрируют самостоятельного частоты сокращений, способы оказания помощи при самостраховки и самосохранения при выполнении упражнений необходимости с учителем); - участвуют в групповых обсуждениях по поиску информации
--	--	--	--

			выполнению зад доступном уровне, учителя).
Гимнастика	Теоретические сведения.	Фланг, интервал, дистанция. Виды гимнастики в школе. Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Практическая значимость гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.	- слушают инст применяют правила на уроках гимнас контролем учителя); - дают определен интервал, дистанция - называют виды ги том числе в школе (2 - дифференциру гимнастики: художественная, ат ритмическая, эстети вида); - воспроизводят эле теоретические св правильной осанке, - просматрива рассматривают на демонстрационные (видео, п иллюстрации) о гимнастики, объяснение учи

			практической гимнастики в деятельности и отдыхе человека; - рассказывают соревнований по гимнастике (с учителя).
Практический материал.	<p><i>Построения перестроения.</i></p> <p><i>Упражнения предметов (корректирующие общеразвивающие упражнения):</i></p> <p>упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног; формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p><i>Упражнения предметами:</i></p> <p>с гимнастическими палками; большими обручами; малыми</p>	и без и	<p><i>Строевые упражнения</i></p> <p>- выполняют строевые (по примеру направл</p> <p>- выполняют сог</p> <p>повороты обучающихся (по учителя или направл</p> <p>- выполняют перехо</p> <p>месте на ходьбу шеренге, колонне (и учителя или направл</p> <p>- выполняют строево</p> <p><i>Общеразвивающие корректирующие упражнения:</i></p> <p>- выполняют упра</p> <p>осанку, д</p> <p>упражнения, положен</p> <p>движен</p> <p>конечностей (меньше количес</p> <p>дозировано, по возмо</p> <p>- выполняют ранее</p>

		<p>мячами; большим мячом; набивными мячами; со скакалками; упражнения на равновесие; лазание и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>	<p>упражнения, сочетание удержанием груза (массы) на гимнастической скамейке; упражнения в равновесии (меньшее количество дозировано, по возможности). <i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на скамейке;</i> - выполняют ранее упражнения с гимнастическими палками; - с набивными мячами; - упражнения на гимнастической скамейке; - ходьба навстречу друг другу; - выполняют упражнения с баскетбольного мяча. <i>Упражнения на гимнастической скамейке:</i> - пружинистые прыжки в упорном положении выпадом, опираясь на рейку скамейки коленом; - выполняют упражнения с разгибанием рук в упоре лёжа на полу; - выполняют акробатические упражнения (связки). - девочки: перекаты сед в полу шпагат; - мальчики: поворот</p>
--	--	--	---

			<p>2-3 шагов; кувы стойка на лопа возможности).</p> <p><i>Переноска груза и предметов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют набивного мяч <p>выполнении эстафет</p> <ul style="list-style-type: none"> - убирают снаря <p>занятий.</p> <p><i>Танцевальные упраж</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - закрепление танцевальных шагов - танцуют танец «Лан <p><i>Равновесие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ранее упражнения на равновесия; - выполняют р <p>вдвоём с предметами</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упр <p>сопротивлении.</p> <p><i>Лазание и перелезани</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют переле <p>препятствия разной н</p> <p><i>Опорный прыжок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ранее <p>подводящие упраж</p> <p>выполнения опорны</p> <p>через козла.</p> <p><i>Упражнения на координационных способностей, ори пространстве, быст</i></p>
--	--	--	--

			<p>реакций, дифференциальных, силовых, пространственных и временных движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют бег с различными направлениями, скоростями - выполняют челночный бег с ведением и без ведения мяча - выполняют упражнения на быстроту и точность - выполняют упражнения в заданном ритме; - выполняют упражнения.
Легкая атлетика	Теоретические сведения.	Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для	- Слушают инструкцию, применяют правила на уроках лёгкой атлетики.

		<p>укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.</p> <p>Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p> <p>Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.</p>	<p>контролем учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> - дифференцирует гимнастики: художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая; - воспроизводят элементарные теоретические сведения о правильной осанке, осанке; - просматривают и рассматривают наглядные демонстрационные материалы (видео, плакаты, иллюстрации) о развитии физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека; - объяснение учителя о ходьбы для укрепления здоровья человека, основам кроссового бега, бег по виражу; - рассказывают о судействе по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах (с помощью учителя); - просматривают и рассматривают наглядные демонстрационные материалы (видео, плакаты, иллюстрации) о практической значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека; - участвуют в обсуждении
--	--	--	---

			беседе.
Практический материал.	<p><i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.</p> <p><i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат». Толкание набивного мяча. Метание нескольких</p>	<p><i>Бег.</i> - Выполняют медленный бег с равномерной скоростью; - выполняют бег с варьированием скорости; - выполняют скоростной бег; - эстафетный бег (4x100); - бег с препятствиями; - выполняют бег на короткие, средние и длинные дистанции (бег 300 м, бег на длинные дистанции); - выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности (выполняют кросс 500 м); - выполняют бег в медленном темпе.</p> <p><i>Прыжки.</i> - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствиями; - выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); - выполняют прыжки в высоту способом «перекат»; - выполняют толкание набивного мяча; - выполняют метание нескольких мячей (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).</p>	

		<p>малых мячей в 2-3 цели. Метание деревянной гранаты.</p>	<p>«перешагивание»); - выполняют прыжки способом «перекат»; - выполняют набивного мяча; - выполняют нескольких малых М цели; - выполняют деревянной (совершенствуют метания и толкания)</p>
<p>Лыжная и конькобежная подготовки</p>	<p>Теоретические сведения.</p>	<p><i>Лыжная подготовка</i> Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.</p>	<p>- слушают инструкций по правилам поведения лыжами в школе; - различают и используют лыжные мази, объясняют необходимость их применения</p>

		<p>Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p><i>Конькобежная подготовка:</i></p> <p>Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах.</p> <p>Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - называют и дифференцируют термины – названия шагов: скользящий, ступающий шаг, полудвухшажный ход; - рассматривают демонстрационные (презентации, видеоролики и др.) по видам лыжных гонок (лыжные гонки, скоростной спуск, лыжах, биатлон); - участвуют в беседах на вопросы учителя; - рассказывают о соревнованиях по лыжным гонкам; - помогают учителям в организации соревнований по лыжным гонкам. - участвуют в групповых работах по заданию (обсуждают, осуществляют поиск и выбор информации с помощью учителя обучающихся с разным уровнем); - отвечают на вопросы по материалу урока и визуальный план; - обосновывают лыжную подготовку и формирования умений и навыков
--	--	---	--

			<p>деятельности чело необходимости, с учителя, по вопросам).</p> <p><i>Конькобежная подго</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают инст правилах поведения коньками; - слушают рассказ аэродинамических характеристиках тел и их значении для о положения бе пространстве передвижении на (элементарные отвечают на во рассказу; - называют аэроди характеристики тел (с помощью учителя) - смотрят показ с о техники бега по пр поворотах; - участвуют в бесед на вопросы учителя бега по прямой и на - слушают объя рассматривают демонстрационные м влиянии занятий кон спортом на организ его профессиональн
--	--	--	--

			<p>подготовку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационные (презентации, видеоролики и др.) по правилам катания на коньках, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповых обсуждениях по заданию (обсуждают, осуществляют поиск и выбор информации с помощью учителя обучающихся с разным уровнем); - обосновывают необходимость занятий конькобежным спортом для организма человека, профессионально-технические требования к подготовке конькобежца, с учетом необходимости, с учителем, по вопросам).
--	--	--	---

	<p>Практический материал</p>	<p><i>Лыжная подготовка:</i> Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности. <i>Конькобежная подготовка:</i> Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - передвигаются с л... рукой, на плече; - выполняют поворот... вокруг носков лыж; - передвигаются шагом по лыжне; - передвигаются с... шагом по лыжне; - смотрят показ с о... техники выполнен... склонов в низкой... основной; - выполняют спуск с... низкой стойке; - смотрят показ с о... техник выполнения... склону наискось... ступающим шагом, «...» - выполняют подъём... прямо ступающим... лыжне (более пологи...) - выполняют подъём... наискось и прямо; - выполняют «лесенкой» по... склону; - передвигаются на... медленном темпе 50... - передвигаются на... скорость (по... здоровья) на отрезке... - смотрят показ с о... техники передвиж... лыжах по...
--	------------------------------	---	--

			<p>двухшажным ходом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаются попеременным ходом; - выполняют переднюю скорость на расстоянии (по возможности); - выполняют переступанием на лыжах в медленном расстоянии до 1 км; - преодолевают на лыжах (девочки), 1 км. (мальчики); - играют в игры на лыжах; - совершенствуют выполнение скользящего двухшажного хода; - смотрят показ с техникой торможения «плугом», тормозят палками; - передвигаются быстрым темпом на дистанцию до 1 км до 1,5 км (мальчики); - осваивают и совершенствуют одновременный бесшажный и одноступенчатый ходы, одноступенчатый
--	--	--	---

			<p>двушажный ход;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют повороты на месте; - передвигаются на лыжах в темпе на отрезках 100 м (девочки - 2-3 раза, мальчики - 5 раз, на кругу 100 м (девочки – 1 раз, мальчики – 2 раза); - передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км (девочки - до 1,5-2 км – мальчики); - выполняют спуски на лыжах с высокой стойке на лыжах; - выполняют повороты на параллельных лыжах на спуске на лыжах; - проходят на скорости 100 м до 100 м 2-3 раза; - проходят дистанции 100 м среднепересечённой местности; - проходят дистанции 100 м времени 1-2 км. <p><i>Конькобежная подготовка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживают равновесие на конькобежца; - выполняют бег по прямой; - выполняют бег по кругу в поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободный бег.
--	--	--	--

--	--	--	--

Подвижные игры	Практический материал.	Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и	- играют в коррекционные (по показу и образцу) - играют в игры с общеразвивающих упражнений (по показу и образцу) игры с бегом; лазанием; метанием мяча; построениями

		перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза.	перестроениями; ловлей, метанием; на коньках; с переноской
Спортивные игры	Теоретические сведения.	<i>Баскетбол:</i> Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на	- Слушают объяснен общие сведения о волейболе и др.; - слушают инструк технику безопас процессе игры в волейбол, настольн хоккей на полу, инс предупреждению т участия в спортив санитарно-гигиенич требования к за занятиям спортивны - просматривают вид

		<p>профессионально- трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада. <i>Волейбол:</i> Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально- трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада. <i>Настольный теннис:</i> Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. <i>Хоккей на полу:</i> Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.</p>	<p>с последующим об правил спортивн тактики игры (по тем - смотрят по объяснением р игроков, перемещ площадке, волейболистов, баск теннисистов и др.; - знакомятся с уп правилами игры, судейства, наказан нарушениях правил и - рас демонстрационный м теме (п иллюстрации, нагляд - отвечают на ве прослушанному ма опорой на визуальн участвуют в беседе; - выполняют пр задания с параметрами подбирают теннисиста, диффе разновидности подбирают ответы н предоставленным ка др.) с помощью поэтапное пр инструкции, (пооперационный) выполнения задания</p>
--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют учебные теоретическим спортивных игр; - участвуют в группах по поиску информации по выполнению задач доступном уровне, учителя); - обосновывают роли в соревнованиях.
	Практический материал.	<p><i>Баскетбол:</i> Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении</p>	<p><i>Баскетбол:</i> - осуществляют пр... судейство (с учителя); - используют т... приемы атакующе... защитника, зон... персональную защит... - выполняют переда... и ловлю мяча... изученными способа... - выполняют ловл... высоты летящего мя... месте одной... поддержкой другой; - выполняют перед... прыжке; - сочетают приёмы ловли мяча; - играют в подвижн... основе баскетбола; - участвуют в э... ведением мяча.</p>

		<p>бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p><i>Волейбол:</i> <i>Стойка и перемещения</i> волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений. Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.</p>	<p><i>Волейбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществляют пр... судейство соревно... элементарном ур... помощью учителя); - используют т... приемы; - выполняют переда... и ловлю мяча р... способами (ранее и... способами); - выполняют верхню... двумя руками в... направлениях, стоя н... - смотрят показ с о... техники выполнени... нападающего удара ч... - выполняют оди... парное блокировани... - играют в учебны... основе волейбола; - участвуют в играх, мячами.
--	--	--	--

		<p>Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p><i>Настольный теннис:</i> Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.</p> <p><i>Хоккей на полу:</i> Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.</p>	<p><i>Настольный теннис</i> - выполняют приём мяча теннисной ракеткой; - играют в одиночные учебные игры; - используют тактические приемы в парных играх.</p> <p><i>Хоккей на полу:</i> - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник); - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры; - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры.</p>
--	--	--	--

--	--	--	--

1.4. Тематическое планирование

Примерный тематический план для обучающихся

с лёгкой умственной отсталостью

АООП вариант 1, (I?) I- IV класс

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

Примерный тематический план для обучающихся

с лёгкой умственной отсталостью

АООП вариант 1, V- IX класс

№	Разделы и темы	Год обучения				
		V	VI	VII	VIII	IX
		Количество часов (уроков)				
1	Теоретические сведения.	В процессе обучения				
2	Подвижные игры.	В процессе обучения				
3	Гимнастика .	26	26	26	26	26
4	Легкая атлетика.	26	26	26	26	26

5	Лыжная подготовка/конькобежная подготовка.	26	26	26	26	26
6.	Спортивные игры.	24	24	24	24	24
		102	102	102	102	102
	Итого: 510 часов					

**Примерный тематический план для обучающихся
с лёгкой умственной отсталостью
АООП вариант 1, X - XII класс**

№	Разделы и темы	Год обучения		
		X	XI	XII
		Количество часов (уроков)		
1	Теоретические сведения.	В процессе обучения		
2	Подвижные игры.	В процессе обучения		
3	Гимнастика.	26	26	26
4	Легкая атлетика.	26	26	26
5	Лыжная подготовка/конькобежная подготовка.	26	26	26
6.	Спортивные игры.	24	24	24
		102	102	102
	Итого: 306 часов			

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

**Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися
программы
по адаптивной физической культуре
V - IX класс**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществлением учёта знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся, усвоение учебного материала за курс 5-9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности обучающихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в **5 классе:**

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).

- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500 м.;
- поднятие туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Тесты для обучающихся в 6 классе:

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднятие туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).

- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500 м.;
- поднятие туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Тесты для обучающихся в 7 классе:

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики); поднятие туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).

- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.;
- поднятие туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Тесты для обучающихся в 8 классе:

- бег 60 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег 500 м. (девочки), 1000 м. (мальчики);
- поднятие туловища, лёжа на спине, руки за голову.

Тесты для обучающихся в **9 классе**:

- бег 100 м.;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м., 1000 м.

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (АООП вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет, поэтому учитель руководствуется планируемыми результатами освоения АООП и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала по адаптивной физической культуре.

Примерные учебные нормативы и испытания (тесты)

общей физической подготовленности обучающихся 9 класса

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 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.

**Примерные учебные нормативы и испытания (тесты)
общей физической подготовленности обучающихся
(9 класс)**

№ п.п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся			Девочки		
		Мальчики		Девочки			
Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	
1	Бег 100 м. (сек.).	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.).	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145

	(см.).						
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз).	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки).	+4	+6	+12	+5	+7	+15
6	Бег на 1 км (мин, сек.).	5,35/6,50	5,15/6,20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

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

**Примерные учебные нормативы* и испытания (тесты)
общей физической подготовленности обучающихся
(10-12 класс)**

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору**	Показатели					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег на 30 м (с).	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4
2	Бег на 60 м (с).	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2
3	Бег на 100 м (с).	15,8	15,6	14,7	18,2	18,0	17,4
4	Бег на 2 км (мин, с).	-	-	-	12.45	12.15	11.00
5	Бег на 3 км (мин, с).	15.55	15.20	14.40	-	-	-
6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)***	-	-	-	22.10	21.25	19.15
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)***	29.05	28.15	26.10	-	-	-
8	Кросс (бег по пересеченной местности без учета времени) (км).	3	4	5	2	2.5	3
9	Плавание (без	30	40	50	30	40	50

	учета времени) (м) .						
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз).	6	8	10	-	-	-
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) .	15	20	25	8	10	14
12	Рывок гири 16 кг (количество раз).	8	12	18	-	-	-
13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см).	+6	+8	+12	+6	+10	+14
14	Прыжок в длину с разбега (см).	296	312	352	222	242	302
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	158	166	182	126	144	162
16	Метание мяча весом 150 г. (м).	24	29	36	18	22	28
17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин).	20	30	40	15	20	30
18	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума).	6/60	7/70	9/90	6/60	7/70	9/90

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными, они могут рассматриваться как целевые ориентиры, к которым следует стремиться. При разработке педагогом рабочей программы они требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса.

В выполнении нормативов участвуют обучающиеся до 17 лет включительно.

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. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
 2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
 3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
 4. Теннисные мягкие мячи для метания;
 5. Скакалки;
 6. Мешочки с песком;

7. Кегли, кубики пластмассовые;
8. Сенсорная тропа;
9. Индивидуальные коврики;
10. Лыжи, ботинки, палки;
11. Секундомер;
12. Рулетка измерительная;
13. Мишень для метания в цель;
14. Аптечка;
15. Металлические дуги;
16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
17. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
18. Набивные мячи;
19. Мячи волейбольные;
20. Мячи баскетбольные;
21. Мячи футбольные;
22. Сетка для переноски и хранения мячей.

II. Учебно–практическое оборудование:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
2. Прыжковая яма;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
 - разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
 - «мистер – степпер» для развития и укрепления мышц стопы;
 - беговая дорожка;
6. Навесной турник;
7. Гимнастические маты;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лабиринт;

III. Технические средства обучения:

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»;
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
3. Дидактический материал для изучения программного материала;
4. Видеоролики;
5. Презентации (для изучения программного материала).

5-9 класс

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с умственной отсталостью должно отвечать их особым образовательным потребностям. Технические средства обучения должны давать возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. 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: 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. Мячи резиновые;
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Теннисные мягкие мячи для метания;
4. Скакалки;
5. Мешочки с песком;
6. Кегли, кубики пластмассовые;
7. Сенсорная тропа;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
10. Секундомер;
11. Рулетка измерительная;
12. Мишень для метания в цель;
13. Аптечка;
14. Металлические дуги;
15. Гантели пластмассовые;
16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
19. Набивные мячи;
20. Мячи волейбольные;
21. Мячи баскетбольные;
22. Мячи футбольные;
23. 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:
 - разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;

- «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;
- 6. Навесной турник;
- 7. Гимнастические маты;
- 8. Индивидуальные коврики;
- 9. Лабиринт;
- 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.

10-12 класс

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с умственной отсталостью должно отвечать их особым образовательным потребностям. Технические средства обучения должны давать возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. 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: 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. Мячи резиновые;
 2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
 3. Теннисные мягкие мячи для метания;
 4. Скакалки;
 5. Мешочки с песком;
 6. Кегли, кубики пластмассовые;
 7. Сенсорная тропа;
 8. Индивидуальные коврики;
 9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
 10. Секундомер;
 11. Рулетка измерительная;
 12. Мишень для метания в цель;
 13. Аптечка;
 14. Металлические дуги;
 15. Гантели пластмассовые;
 16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
 18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
 19. Набивные мячи;
 20. Мячи волейбольные;
 21. Мячи баскетбольные;

22. Мячи футбольные;
 23. 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:
 - разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
 - «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;
 6. Навесной турник;
 7. Гимнастические маты;
 8. Индивидуальные коврики;
 9. Лабиринт;
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.

3. Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития

2.1. Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образование обучающихся, осваивающих АООП 2 варианта, осуществляется по специальной индивидуальной программе развития (СИПР), разрабатываемой на основе адаптированной основной общеобразовательной программы индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Индивидуальные планируемые результаты и индивидуализированное содержание образования по учебному курсу «Адаптивная физкультура» конкретного обучающегося отражается в его СИПР.

Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития (ТМНР) является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физкультуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и содержания образования по разделам программы по адаптивной физкультуре.

Цель и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре

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

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

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;

- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»

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

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура», с (I?) I по IV класс составляет 336 часов за 5 учебных лет (включая I? класс при варианте обучения с I? по IV класс) и 272 часа за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс):

- I? класс – 66 часов;
- I класс – 66 часов;
- II класс – 68 часов;
- III класс – 68 часов;
- IV класс – 68 часов.

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» с V по XII класс, составляет 544 часа:

V класс – 68 часов;
VI класс – 68 часов;
VII класс – 68 часов;
VIII класс – 68 часов;
IX класс – 68 часов;
X класс – 68 часов;
XI класс – 68 часов;
XII класс – 68 часов.

Особенности психического и физического развития обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР

Для организации занятий по адаптивной физической культуре возможно условное деление обучающихся на 4 группы (без ориентации на реальный возраст обучающихся и год обучения): по степени обучаемости, по характеру овладения функциями контроля над собственным телом, по уровню освоения двигательных умений, проявлению интереса к разным видам активной деятельности и реакциям на физические нагрузки, текущему состоянию и заболеваниям конкретного обучающегося, группе здоровья:

1 группа: прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при совместных действиях обеих рук, ног и т.д. Отмечаются недостатки произвольных движений.

Ограничены знания о себе, семье, ближайшем окружении. Способны самостоятельно устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми на вербальном уровне. Могут длительное время поддерживать контакт с взрослыми, проявляя интерес к взаимодействию. У некоторых обучающихся возникают трудности при налаживании контакта, у других проявляется в ходе общения недостаточно адекватное реагирование, несоблюдение дистанции, некритичность. Проявляется потребность в одобрении со стороны

окружающих. Проявляют интерес к предлагаемой деятельности, но он носит неустойчивый характер. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. Способны действовать по образцу, пошаговой инструкции. Возможны простейшие самостоятельные действия. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует. Волевые усилия недостаточно сформированы. Эмоционально реагируют на оценку их деятельности. Восприятие знакомых и незнакомых людей менее дифференцировано. Способны к восприятию знакомых предметов, объектов. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого.

Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Понимание обращенной речи ограничено понятиями ближайшего окружения. Преобладание пассивного словаря. Активный словарь беден. Трудности в построении фразы.

2 группа: недостаточная четкость основных движений. Неловкая походка. Слабая регуляция мышечных усилий. Трудности зрительно-двигательной координации. Трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений более выражены. Нуждаются в постоянной стимуляции и совместных действиях с взрослым.

Низкий уровень ориентировки в окружающем, даже при сопровождающей помощи взрослого. Первичный контакт бывает затруднен из-за ограниченного понимания обращенной речи. Требуется мимическое и жестовое подкрепление. Установление контакта возможно, но ненадолго. Для его поддержания требуется положительная стимуляция (доброжелательная улыбка, знаки одобрения, поглаживание и т.п.). Некоторые обучающиеся привлекают внимание к своим нуждам (еда, туалет, боль и др.). Имитируют действия других в ходе взаимодействия. Интерес вызывает не сама деятельность, а отдельные признаки предметов

(звучание, цвет). Интерес нестойкий. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. В процессе работы предлагаемая программа действий не удерживается. Способны к подражанию и совместным действиям с взрослым. Наступает быстрое пресыщение деятельностью. Волевых усилий не проявляют. Эмоциональное реагирование в процессе работы не всегда адекватно. Восприятие знакомых незнакомых людей менее дифференцировано. Требуется организация самого процесса восприятия окружающего и его сопровождение со стороны взрослых. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого. Не соотносят запоминаемый материал с предлагаемыми опорами. Помощь взрослого малоэффективна. Предлагаемые задания могут выполняться только при активном взаимодействии с взрослым. Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Большие трудности в понимании обращенной речи. Крайне ограничен как активный, так и пассивный словарный запас. Предпочтение отдается невербальным средствам коммуникации.

3 группа: походка неустойчива, движения хаотичны, плохо координированы, слабо регулируются мышечные усилия. Грубые нарушения зрительно-моторной координации. Невозможность выполнения многих двигательных упражнений даже по подражанию взрослому. Грубое недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений носят выраженный стойкий характер. При обслуживании себя полная зависимость от других. Затруднен самоконтроль физиологических потребностей. Не ориентируются в окружающем. Помощь взрослого неэффективна. Контакт крайне затруднен из-за непонимания обращенной речи. Необходимо многократное жестовое и мимическое повторение. Самостоятельно контакт не иницируют. Иногда проявляют негативизм. Характерно пассивное подчинение. Интерес к действиям взрослого активно не проявляется. Пассивны к принятию задания,

предлагаемого взрослым. Простейшие действия при совместной пошаговой помощи взрослого выполняются лишь частично. Не удерживают внимания при выполнении действий. Не сформированы регуляторные механизмы. Организующая, направляющая, разъясняющая помощь не эффективна. Необходимо совместное с взрослым поэтапное выполнение задания. Безразличны к оценке результатов работы.

Не понимают простейшие ситуации. С большим трудом формируется опыт. Понимание причинно-следственных зависимостей, проблемных ситуаций недоступны. Доступно пониманию небольшое количество слов бытового характера. Необходимо побуждение мимикой, жестами, многократный показ и совместные действия.

4 группа: обучающиеся с выраженными интеллектуальными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями двигательных и/или сенсорных функций. Планируемые результаты и содержание программы по адаптивной физической культуре для обучающихся этой группы разрабатываются строго индивидуально с учетом особенностей имеющихся нарушений, показаний и противопоказаний к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности. Занятия по адаптивной физической культуре с данной категорией обучающихся рекомендуется проводить индивидуально.

2.2. Планируемые результаты освоения программы

В рабочей программе даны конкретные формулировки планируемых результатов, которые могут быть не достигнуты в течение одного или нескольких уроков. Но педагог создает условия, дает обучающимся возможности для выполнения определенных действий, осуществляя деятельностный подход. Для 3-й группы обучающихся личностные и предметные планируемые результаты не являются приоритетными. Основное внимание уделяется формированию базовых учебных действий.

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных

спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

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

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

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП II варианта). Предметные планируемые результаты в примерной «рабочей» программе по адаптивной физической культуре рассматриваются как возможные, поскольку индивидуальные планируемые результаты отбираются в СИПР конкретного обучающегося с учётом уровня его актуального развития, а не с учётом его возраста, класса (ступени) или года обучения.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью с (I?) Iпо XII класс, на момент завершения XII класса:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнение строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

- выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;

- умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;

- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;

- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Коммуникативные учебные действия:

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

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

- обращаться за помощью и принимать помощь;

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

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

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

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

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

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

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

- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

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

2.3. Содержание программы

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся		
			1 группа	2 группа	3 группа
(I?) I- XII класс					
Физическая подготовка	Построения и перестроения.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.	<ul style="list-style-type: none"> - принимают исходное положение для строения, перестроения; - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют строевые команды («становись», «равнясь», «вольно», «на право» и т.п.); - выполняют перестроение из шеренги в круг (с помощью учителя); - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя); - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые); - выполняют простые 	<ul style="list-style-type: none"> - принимают исходное положение для строения, перестроения; - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя); - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые); - выполняют бег 	<ul style="list-style-type: none"> - принимают исходное положение для строения, перестроения (с помощью учителя); - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое (с помощью учителя). - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые) с помощью учителя.

			<p>команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое; - выполняют бег парами, взявшись за руки; - по сигналу учителя переключаются с ходьбы в колонне на бег, с бега на ходьбу. 	<p>парам руки; - вып колон по дво</p>
Общеразвиваю щие и корректирующие упражнения.	<i>Дыхательные упражнения:</i> произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).		<ul style="list-style-type: none"> - удерживая тело в вертикальном положении, выполняют бесшумный вдох (не поднимая плеч), спокойный и ровный выдох (не надувая щёки). - выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос); - выполняют произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). 	<p>- прои з (выдо (нос);</p>
	<i>Общеразвивающие упражнения:</i> Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой		<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения для 	<p><i>На эт с обуча - слуш (инстр с фикс выпол упраж - в показ упраж</i></p>

		<p>руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.</p> <p>Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе):</p>	<p>развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> • одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев; • противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно); • сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/позападной инструкции педагога. <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; 	<p>развития кинестетической способности рук (с помощью учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> • (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев; • противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно); • сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/позападной инструкции педагога. <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;
--	--	--	--	--

		<p>вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».</p> <p>Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».</p> <p>Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.</p>	<p>- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;</p> <p>- выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • круговые движения кистью; • сгибание фаланг пальцев; • одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения; • круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»; • движения плечами вперед (назад, вверх, вниз); • движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения; • поднимание головы в положении «лежа на животе» • наклоны туловища вперед (в стороны, назад); • наклоны туловища в сочетании с поворотами; 	<p>(инстр с фикс выпол упраж - в показ общеу упраж • кру кисть • сг пальц • (пооч двиге исход «стоя «лежа спине впере стор круго • кру рукам полож плеча • дви впере вниз); • дви накло (назад повор двиге</p>
--	--	---	---	--

		<p><i>Осанка.</i> Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • стояние на коленях. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/позапной инструкции педагога. <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки: • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости; • отход от стены с сохранением правильной осанки. <p>На этапе закрепления</p>	<ul style="list-style-type: none"> • под <p>в пол живот</p> <ul style="list-style-type: none"> • нак <p>впере назад</p> <ul style="list-style-type: none"> • накл <p>сочета повор</p> <ul style="list-style-type: none"> • стоя <p><i>На эт</i> <i>способ</i> <i>упраж</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упраж <p>учите. учите.</p> <p><i>На эт</i> <i>с</i> <i>обуча</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слуш <p>(инстр с фикс выпол упраж</p> <ul style="list-style-type: none"> - в <p>показ упраж форм прави</p> <ul style="list-style-type: none"> • <p>верти</p>
--	--	---	---	--

			<p>способа выполнения упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/позатупной инструкции педагога. 	<p>плоск прави • дви ногам верти плоск <i>На эт способ упраж</i> - упраж учите. учите.</p>
		<p><i>Ходьба.</i> Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы; - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения; 	<ul style="list-style-type: none"> - элеме сведе дыхан ходьб - предс прави полож время ходьб - прави при

		<p>круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).</p> <p>Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</p> <p>Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе.</p>	<p>- выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем);</p> <p>- выполняют ходьбу с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени;</p> <p>- приседают, выполняют ходьбу полуприседом, приседом на небольшие расстояния (в колонне по одному в обход зала за учителем на посильную дистанцию ~ 5м);</p> <p>- выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения);</p> <p>- переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);</p> <p>- выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу;</p> <p>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке;</p> <p>- выполняют ходьбу по ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки;</p> <p>- выполняют ходьбу по</p>	<p>контр - двиге подни опуск круго (обуч трудн коорд выпол с пом - вып на внешн стопы одном за учи - пооче однов двиге (подн отвед двиге - полож полож наобо выпол матах - вып по до полу; - вып</p>
--	--	--	--	--

	<p>Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p>	<p>движущейся поверхности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов в разном положении («руки в стороны», «руки вверх», «руки перед собой»); - выполняют ходьбу с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны); - выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук); - выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках; - выполняют ходьбу широким шагом, приставным шагом. - выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения. - выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем; - выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному 	<p>по скаме</p> <ul style="list-style-type: none"> - вып по накло повер гимна скаме - вып удерж разли - вып удерж спино голов - движе ходьб враще рук на подье - вып ровнь носка - вь широ прист - вып разно (медл и со напра движе - вь
--	--	--	---

			<p>всей группой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу ходьба с остановкой по сигналу учителя; - выполняют ходьбу в рассыпную, ходьбу парами, ходьбу змейкой. - преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур); - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности); - участвуют в соревновательной деятельности. 	<p>небол групп напра учите. групп напра учите. - вып колон небол групп колон всей г - вып ходьб по сиг - вып в рассу парам - препя ходьб предм - сорев деяте</p>
		<p><i>Бег.</i> Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя; - выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения; - выполняют бег с 	<ul style="list-style-type: none"> - выпол остан сигна - вып разно (медл и со

		<p>подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Бег на выносливость (3 минуты).</p>	<p>изменением направления движения; - выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно; - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, приставным шагом (в колонне по одному в обход зала за учителем), челночный бег; - выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д. - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете).</p>	<p>напра двиге - вы измен напра двиге - вып перех обрат - вы преод прост препя подле оббег д (по - сорев деятел возмо (участ эстаф</p>
	Прыжки.	<p>Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с</p>	<p>- Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на</p>	<p>- Вып после неодн показ - прави полож проце прыж</p>

	<p>продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.</p>	<p>месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево;</p> <ul style="list-style-type: none"> - перепрыгивают с одной ноги на другую; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур, положенный на пол; - перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед; - прыгают на двух ногах с поворотами вправо, влево, хлопая ладонями над головой; - выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу; - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - прыгают в длину с места, с разбега; - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны; - прыгают с высоты с мягким приземлением; - спрыгивают со скамейки высотой 10 см. - выполняют прыжки на корточках с продвижением вперед. 	<p>контр</p> <ul style="list-style-type: none"> - при ногах продв вперёд, влево - пе одной другу - через линии полож - пе ноги н с пр перед - вып на дв и из о на пол - под с касани предм - с скам см. 	
Ползание,	Ползание на животе, на	- выполняют ползанье на	- вып	

	<p>подлезание, лазание, перелезание.</p>	<p>четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.</p>	<p>четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на животе (на мате способом «по-пластунски»); - выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на ладонях и коленях (высота 50 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола; - выполняют лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки; - выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.; - перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°; - выполняют лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);</p>	<p>на ч ладон - вып на ж спосо пласт - подле верёв други на ла (высо подле не к пола, обруч рука - вып по скаме живот подтя впер скаме - перел гимна скаме порол мягко - вып по стенк шагам</p>
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют лазание по гимнастической стенке приставными шагами в сторону; - выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть); - лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон; - выполняют лазание по канату (в два или три приёма); - выполняют вис на канате, рейке на прямых руках (~5с). 	<ul style="list-style-type: none"> рейке нижне подни выше смотр - вып гимна стенки шагам рейке нижне спуск не см
	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками; - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный); - перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину 	<ul style="list-style-type: none"> - прави разли велич предм двумя - уд разны (волей баске пляжн - пер партн

		<p>(на дальность). Перенос груза.</p>	<p>скакалок из положения сидя, присев, стоя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - катание мяча вдоль гимнастической скамейки; - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол; - бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками; - ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки; ведение в ходьбе, в беге. - поднимание набивного мяча вверх, вперед, вправо, влево; - ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 20 с; - ходьба с мячом в руках, 	<p>из палок парал. распо. длину полож - ката гимна скеме - под над двумя - бро и лов - мяча снизу партн двумя - баскет на рукой меняя - набив впер - ход</p>
--	--	---------------------------------------	---	--

			<p>удерживая его за головой 20 сек.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прокатывание набивного мяча таким образом, чтобы с расстояния 1-2 м сбить кеглю; - перекидывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую; - подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя; - подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя; - подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета; - удары мяча об пол и ловля его двумя руками; - броски мяча в цель с близкого расстояния; - метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1-3 м; - метание в цель тремя 	<p>мячом удерживая его за головой 20 сек.;</p> <p>уровня (или из ребёнка);</p> <ul style="list-style-type: none"> - перекидывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую; - подбрасывание мяча двумя руками перед собой; - удары мяча правой (левой) и ловля двумя руками; - броски мяча в цель с близкого расстояния; - метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1-3 м.; - метание в цель тремя
--	--	--	--	--

			<p>мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1-2 м; - передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление, перенос гимнастической скамейки вдвоём (по возможности). 	<p>флажки шеренги колонны гимнастическая скамейка</p>
Коррекционные подвижные игры	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	<p><i>Баскетбол.</i> Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Получают элементарные сведения о мячах; - получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон); - получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры; 	<ul style="list-style-type: none"> - элементарные сведения - элементарные сведения о видах спорта (баскетбол, футбол) - получение технических навыков при и

		<p>мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Футбол.</i> Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p><i>Бадминтон.</i> Узнавание</p>	<p>- узнают и различают виды мячей;</p> <p>- участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя;</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);</p> <p>- выполняют ведение баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой, чередуя руки с обходом препятствий;</p> <p>- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола).</p> <p>- отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой.</p> <p>- выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом</p>	<p>спорт</p> <p>- узна</p> <p>виды</p> <p>-</p> <p>подви</p> <p>спорт</p> <p>мячом</p> <p>упрощ</p> <p>прави</p> <p>наблю</p> <p>контр</p> <p><i>Баске</i></p> <p>- вып</p> <p>баске</p> <p>«от гр</p> <p>от по</p> <p>от пол</p> <p>- вып</p> <p>баске</p> <p>право</p> <p>рукой</p> <p>- ловя</p> <p>мяч</p> <p>пола</p> <p>пола).</p> <p>-</p> <p>баске</p>
--	--	---	---	--

		<p>(различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.</p>	<p>препятствия).</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют броски мяча в кольцо двумя руками. <p><i>Волейбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте. - выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте. - отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки. <p><i>Футбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют удар в ворота с места, с двух шагов, с разбега (в пустые, с вратарём); - принимают мяч, стоя в воротах: ловля руками, отбивание ногой или руками. 	<p>от пол</p> <ul style="list-style-type: none"> - вып <p>баскет</p> <p>по пр</p> <ul style="list-style-type: none"> - вып <p>мяча</p> <p>рукам</p> <p><i>Волей</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вып <p>мяча</p> <p>рукам</p> <p>перед</p> <p>двумя</p> <p>месте</p> <ul style="list-style-type: none"> - вы <p>волей</p> <p>двумя</p> <p>(снизу)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <p>приём</p> <p>ловли</p> <p>через</p> <p>сетки.</p> <p><i>Футб</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - вып <p>ворот</p>
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ведение катящегося мяча ногой. <p><i>Бадминтон.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки); - выполняют верхнюю и нижнюю подачу волана; - выполняют удар ракеткой по волану снизу, сверху, чтобы отбить его; - тренируются в паре, отрабатывая способы подачи и отбивания волана (сверху, снизу). 	<p>шагов пусты</p> <ul style="list-style-type: none"> - при в в рукам ногой - вып катыш ногой <p><i>Бадми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - элеме сведе для (вола - вып и н вола - в ракет снизу отбит - трен отраб подач вола снизу
--	--	--	---	---

	<p>Подвижные игры.</p>	<p>Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».</p> <p>Соблюдение правил игры «Болото».</p> <p>Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.</p> <p>Соблюдение правил игры «Пятнашки».</p> <p>Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».</p> <p>Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты.</p> <p>Соблюдение правил игры «Бросай-ка».</p> <p>Соблюдение правил игры «Быстрые санки».</p> <p>Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете</p>	<p>- слушают правила игры;</p> <p>- называют названия известных игр;</p> <p>- осознают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя).</p> <p>- участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных играх на ползание (по туннелю), лазание, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил;</p> <p>- участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил;</p> <p>- соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки»;</p>	<p>- слушают правила игры;</p> <p>- осознают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя).</p> <p>- участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных играх на ползание (по туннелю), лазание, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил;</p> <p>- участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил;</p> <p>- соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки»;</p>
--	------------------------	---	--	--

		«Строим дом».	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах «Собери пирамидку», «Строим дом». - соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете. 	<ul style="list-style-type: none"> - после действий эстафеты «Собери пирамидку» контролирует его по - очередность действий в спортивной эстафете под контролем его по
Лыжная подготовка		<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах; - получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные 	<ul style="list-style-type: none"> - инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах; - получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные

		<p>крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение</p>	<p>материалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения о хранении и транспортировке лыжного инвентаря (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - получают элементарные сведения по уходу за лыжным инвентарём: чистка лыж от снега, чистка ботинок, смазывание лыж (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки; - стоят на параллельно стоящих лыжах; - передвигаются на лыжах в медленном темпе 300 м; - передвигаются на лыжах ступающим шагом: на месте, 	<p>сведе инвен палки (слуш рассм нагля, демон матер</p> <p>- эleme сведе транс лыжн (слуш рассм нагля, демон матер</p> <p>- эleme сведе лыжн чистк чистк смазы (слуш рассм нагля, демон матер</p>
--	--	--	---	---

		<p>скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).</p>	<p>с продвижением вперед, приставным;</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»; - выполняют повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, носков лыж. - передвигаются на лыжах скользящим шагом без палок (одно или несколько скольжений); - смотрят показ с объяснением техник передвижения на лыжах; - выполняют попеременный двухшажный ход, бесшажных ход; - совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода; - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъема по склону; 	<ul style="list-style-type: none"> - после при ботин самос надев ботин - стоя стояш - после при паден «лежа - пер лыжа шагом - см объяс выпол по скл - по гору» шагом «полу «елоч - см объяс
--	--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - поднимаются «в гору» ступающим шагом: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска со склона; - смотрят показ с объяснением техник торможения «плугом»; - выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками; - выполняют торможение при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). 	<p>выпол склон</p> <ul style="list-style-type: none"> - см объяс тормо «плуг - тормо «плуг
Велосипедная подготовка	Трёхколесный велосипед.	Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе; - получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные 	<ul style="list-style-type: none"> - слуш о пра на урока школе - полу соста трехк велос расска

		<p>ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном велосипеде по прямой и с поворотом.</p>	<p>материалы); - садятся на трехколёсный велосипед, соблюдая последовательность действий; - управляют трехколёсным велосипедом с вращением педалей, без вращения педалей; - вращают педали с фиксацией ног (без фиксации ног); - тормозят ручным (ножным) тормозом; - ездят на трехколёсном велосипеде по прямой и с поворотом. - обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда; - участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде.</p>	<p>рассм нагля демон матер - трехк велос после действ - трехк велос враще без вр - вра фикса фикса - тор (ножн - трехк велос прямо - о помо случа велос - спорт трехк велос</p>
	<p>Двухколёсный велосипед.</p>	<p>Посадка на двухколесный велосипед. Начало</p>	<p>- получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и</p>	<p>- полу соста двухк</p>

		<p>движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом (содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).</p>	<p>его отличиях от трехколесного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> - садятся на двухколесный велосипед; - самостоятельно или с помощью учителя передвигаются на двухколесном велосипеде по прямой (10-50 м); - выполняют разворот на двухколесном велосипеде; - передвигаются на двухколесном велосипеде с объездом препятствий; - преодолевают небольшие подъемы и спуски; - участвуют в езде группой; - знакомятся с правилами дорожного движения в роли велосипедиста; - начинают и прекращают движение на велосипеде по сигналу учителя; - улавливают сигнал учителя перед выездом на трассу и останавливаются по нему; - передвигаются по правой стороне дороги (за учителем); - получают сведения об уходе за велосипедом 	<p>велос... отлич... трехк... (слуш... рассм... нагля... демон... матер... - двухк... велос... - сам... с по... перед... двухк... велос... (~ 5 м... - небол... спуск... - уча... групп... - прави... движе... велос... - прекр... на сигна... - ула... учите... выезд... остан...</p>
--	--	---	--	--

			<p>(слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществляют уход за велосипедом. 	<p>нему;</p> <ul style="list-style-type: none"> - пер право дорог - пол об велос (слуш рассм нагля демон матер - осу за вел
Плавание		<p>Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знают правила техники безопасности в бассейне и самостоятельно следуют им; - выполняют подготовительные упражнения на суше по показу учителя; - осваивают техники выполнения упражнений через совместные движения с учителем; - ходят и бегают в воде; - погружаются в воду по шею, с головой; - делают выдох под водой; - открывает глаза под водой; - удерживаются на воде; - скользят по поверхности воды на спине, на животе; - выполняют движения 	<ul style="list-style-type: none"> - з техни в ба им; - подго упраж по по с ег помог - осв выпол упраж совме с учит - ходя - погр по ше - дел водой

		поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.	руками в стиле плавания «брасом» на животе, на спине; - выполняют движения ногами, лежа на животе, на спине; - контролируют вдох-выдох, находясь на воде и чередуют поворот головы с дыханием; - плавают доступным способом от края до края бассейна под присмотром учителя.	- отк водой - уд воде; - повер спине - движе стиле «брас на спи - движе лежа спине - пла способ края присм
Туризм	Туристический инвентарь для похода.	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда,	- знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - получают элементарные сведения о компасе и картах, способах их использования; - участвуют в беседах о туризме; - складывают вещи в рюкзак, соблюдая	- турист инвен расска рассм нагляд демон матер - слу туризм - скла рюкзак после

		<p>набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла.</p>	<p>последовательность действий (играют в игру «Мы собираемся в поход»); - раскладывают спальный мешок, соблюдая последовательность действий; - соблюдают последовательность действий при нахождении в спальном мешке; - через рассказ и демонстрацию знакомятся с палаткой и её составными частями; - подготавливают место для установления палатки; - самостоятельно или с помощью педагога (одноклассников) устанавливают палатку: раскладывают палатку, фиксируют кольца, прикрепляя палатку к земле, устанавливают стойки и растяжки; - выполняют разбор установленной палатки, соблюдая последовательность действий: вынимание колец (с растяжки, из днища), складывание колец в чехол,</p>	<p>действ игру « в пох учите необх - спаль соблю после действи помог необх - после действи нахож спаль помог необх - че демон знако и е частя - место устан палат учите необх - с по (одно устан палат</p>
--	--	---	--	--

		<p>Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: внимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.</p>	<p>вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.</p>	<p>раскладывание палатки, колышки палатки, установка и (выполнение) доступность деятельности - выполнение установка палатки, после действия колышки, растяжки, складывание колышки, вытаскивание, разборка, складывание чехол, растяжки, сворачивание, складывание и комплектующих сумку, закрывание чехла, только виды</p>
	Подготовка и	Подготовка кострового	-	Слушают -

	<p>разведение костра в походе.</p>	<p>места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.</p>	<p>противопожарные правила и правила при разжигании костра;</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения о типах костров; - расчищают участок 1*1 м от листьев, веток, сучьев (в зимнее время – снега) и т.п. для кострового места; - обкладывают выбранную площадку камнями; - подготавливают костровое место из заранее заготовленный педагогом поленьев (дров); - с помощью учителя устанавливают над костром котелок и таганок (играют в игру «Кто быстрее подготовит костёр»); - собирают хворост, сортируют его на мелкий и средний; - актуализируют знания о свойствах различных видов древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал); - знакомятся с материалами для растопки костра: береста, сухой мох, трава, 	<p>проти прави разжи - элеме сведе костр - рас 1*1 веток, зимне и т.п. места учите. - выбра камня - костр заран загото педаго (дров) «Кто подго - соб сорти мелки - знани разли древе вспом дерев</p>
--	------------------------------------	---	---	---

			<p>свёрнутая в жгут, камыш, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных деревьев (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражняются в складывании костра на модели (используя различные палочки): складывают костры видов «Колодец», «Шалаш», «Таёжный костёр»; - получают элементарные сведения о способах поддержания огня в костре; - просматривают презентацию и обучающие видео о значении костра в походе; - получают информацию о времени разложения некоторых материалов: бумаги, стекла, полиэтилена; - участвуют в беседе на доступном уровне о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места; - тренируются в уборке кострового места и тушении костра; 	<p>(слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе о значении костра в походе; - получают элементарные сведения о способах поддержания огня в костре; - просматривают презентацию и обучающие видео о значении костра в походе; - получают информацию о времени разложения некоторых материалов: бумаги, стекла, полиэтилена; - участвуют в беседе на доступном уровне о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места; - тренируются в уборке кострового места и тушении костра;
--	--	--	---	--

				матер стекла - слу степен тушен уборк костр - т уборк места костр
	Правила поведения в походе.	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале; - следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.; - соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов; - обращаются к учителю за помощью в опасной или затруднительной ситуации; - оказывают в походе посильную помощь всем участникам группы. 	- слуш о пра турист услов - сле по безоп наход на про и т.д.; - соб. повед приро при в живот обнар незна (несъ грибо - с учите в затруд

				ситуа спосо - оказ посил всем групп
--	--	--	--	--

2.4. Тематическое планирование

Примерный тематический план для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР

(АООП вариант 2), (I?) I- IV класс

Раздел	Классы					Всего
	I (доп)	I	II	III	IV	
Диагностика.	4	4	4	4	4	20
Велосипедная подготовка.	6	6	8	10	10	40
Туризм.	2	2	4	6	6	20
Плавание.	10	10	12	10	10	56
Физическая подготовка.	28	28	26	26	26	134
Лыжная подготовка.	4	4	4	4	6	22
Коррекционные подвижные игры.	12	12	8	8	6	46
Итого:	66	66	68	68	68	338

Примерный тематический план для обучающихся

с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР

(АООП вариант 2), V - XII класс

Раздел	Классы								Всего
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Диагностика.	4	4	4	4	4	4	4	4	32
Велосипедная подготовка.	12	12	12	12	12	12	12	12	96
Туризм.	10	10	10	10	10	10	10	10	80
Плавание.	12	12	12	12	12	12	12	12	96
Физическая подготовка.	12	12	12	12	12	12	12	12	96
Лыжная подготовка.	10	10	10	10	10	10	10	10	80
Коррекционные	8	8	8	8	8	8	8	8	64

подвижные игры.									
Итого:	68	68	68	68	68	68	68	68	544

2.5. Оценка достижения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР используются следующие параметры оценивания и условные обозначения (по Елисейевой Е.Н., Рудаковой Е.А., Царёву А.М.).

Уровни самостоятельности выполнения действий обучающимися с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР (средства оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР)

№ п/п	Условное обозначение	Качественная характеристика степени самостоятельности обучающегося при выполнении действия, вида и объёма представляемой помощи
1.	ФЗ	«выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»).
2.	ФЧ	«выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.).
3.	П	«выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия) .
4.	И	«выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую).

5.	А	«выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую-последовательность действий).
6.	О	«выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия).
7.	С	«выполняет действие без опоры на внешние средства».

2.6. Материально – техническое обеспечение реализации программы Материально-техническое обеспечение учебного предмета

«Адаптивная физкультура» (вариант 2) включает:

I. Спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
4. Теннисные мягкие мячи для метания;
5. Скакалки;
6. Мешочки с песком;
7. Кегли, кубики пластмассовые;
8. Сенсорные тропинки;
9. Индивидуальные коврики;
10. Лыжи, ботинки, палки;
11. Секундомер;
12. Рулетка измерительная;
13. Мишень для метания в цель;
14. Волейбольная сетка;
15. Металлические дуги;
17. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
18. Набивные мячи;
19. Мячи волейбольные;

20. Мячи баскетбольные;
21. Мячи футбольные;
22. Мячи пляжные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.

II. Учебно–практическое оборудование:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
2. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
 - беговая дорожка;
6. Трёхколёсные и двухколесные велосипеды;
7. Гимнастические маты;

III. Оборудование для плавания:

1. Планки и доски из пенопласта;
2. Мячики;
3. Игрушки для катания;
4. Игрушки для ныряния;
5. Надувные круги;
6. Нарукавники;
7. Термометр комнатный;

IV. Оборудование для туризма:

1. Рюкзаки
2. Спальные мешки
3. Палатки
4. Туристические коврики
5. Верёвки
6. Карабины

V. Технические средства обучения:

1. Обучающие видео по темам.

2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, зарядки;

3. Презентации (для изучения программного материала).