**Государственное казенное общеобразовательное учреждение   
«Волгоградская школа – интернат №2»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласована»  РуководительМО \_\_\_\_\_\_\_\_\_(Н.А. Бондарева )  Принята решением педагогического совета протокол  от 28 августа 2025 г. № 1  Рассмотрена на заседании МО протокол  от «\_\_\_» августа 2025г. №\_\_\_\_\_ | «Согласована»  заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_ (О.Н. Персидская) | «Утверждена»  директор ГКОУ  «Волгоградская школа-интернат №2  \_\_\_\_\_\_\_\_ (А.М.Небыков) |
|  |  | Введена в действие приказом  от 28 августа 2025 г. № 312 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**Рабочая программа**

**по адаптивной физкультуре**

1 «З» класс

(в соответствии с АОП НОО (вариант 8.3))

2год обучения

Разработала:

учитель

Рачковская А.М

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физкультуре для 1 класса ( вариант 8.3) разработана на основании:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта НОО обучающихся с ОВЗ;
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
* приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 26.06.2025 № 495 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий";
* санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28;
* санитарные правила и нормы санпин 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека от 28 января 2021 г.;
* адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 8.3), принятая решением педагогического совета № 1 от 28.08.2023 г., введенная в действие приказом № 303 от 28.08.2023 г., с изменениями от 28.08.2024 г. приказ № 304.

Рабочая программа по учебному курсу «Адаптивная физическая культура» для 1 специального (коррекционного) образовательного класса VIII вида составлена на основе программы образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л. Б. Баряевой, 2011 г.

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим (РАС), является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

**Цель:** создать условия для освоения учащимся систему двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование его организма.

**Основные задачи:** формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование умения играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

**Учебно-тематический план.**

Учебный курс рассчитан на 99часов в год 3 урока в неделю.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Всего часов | **1**  **четверть**  1-раздел.  Физическая подготовка  . | **2**  **четверть**  2-раздел.  Коррекционные подвижные игры. | **3**  **четверть**  1-раздел.  Физическая подготовка | **4**  **четверть**  2-раздел.  Коррекционные подвижные игры. |
| 1 | 99 | 25 | 25 | 24 | 25 |

**Содержание**

**«Адаптивная физическая культура» 1 класс**

Программа по адаптивной физической культуре включает разделы:

**1-Раздел «Физическая подготовка**: построение, перестроение», бег, прыжки, бросание, ловля, метание, ползание, лазание, элементы спортивных игр и спортивных упражнений, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

**2-Раздел «Коррекционные подвижные игры»,**

***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. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

**Общеразвивающие и корригирующие упражнения.** Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). 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. 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). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

**Ходьба** с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения.Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с

предметами (препятствиями).

**Прыжки** на двух ногах (с одной ноги на другую). 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.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

**Ползание, подлезание, лазание, перелезание**. Ползание на животе, на 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 сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

**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 (на дальность). Перенос груза.

***Коррекционные подвижные игры.***

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. 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 мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. 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. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

**ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ**

**Построения и перестроения**.Продолжение формирования умений учащихся осуществлять построения и перестроения с постепенным услож​нением заданий (в соответствии с индивидуальными особен​ностями развития учащихся).

Обучение учащихся построению парами, в колонну друг за другом (при необходимости учитель оказывает учащимся индивидуальную помощь).

**Ходьба и упражнения в равновесии.**

Уточнение и закрепление умений и навыков хождения в заданном направлении, держась за руки, друг за другом, держась за веревку, меж​ду предметами, по дорожке (ширина 20 *см,* длина 2-3 *м*), по извилистой дорожке (ширина 25-30 *см),* по шнуру (пря​мо, по кругу, зигзагом)

Обучение четкому и точному перешагиванию из обруча в обруч, из круга в круг, с цилиндра на цилиндр (мягкие модули), подъем на возвышение и спуск с него (высота 25 *см).*

Ходьба по дорожкам из ковролина, по веревкам, по до​рожкам, составленным из мягких модулей, по детской сен​сорной дорожке, коврику «Топ-топ» и «Гофр» и др.

Обучение ходьбе на носках (при необходимости с под​держкой).

Продолжение обучения учащихся перешагиванию через незначительные препятствия, например, через веревку, не​высокие (10-15 *см)* предметы (с помощью учителя и само​стоятельно).

Закрепление умений учащихся двигаться под музыку с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

**Бег.**

Продолжение обучения учащихся бегу (вслед за учи​телем, в направлении к нему, в разных направлениях, меж​ду объемными модулями) в медленном и быстром темпе.

Продолжение обучения бегу в заданном направлении с предметом в одной или двух руках (мешочек с песком, маленький мяч, ленточка, прикрепленная к палочке, и т. п.).

Упражнения в чередовании ходьбы и бега по сенсорной дорожке, коврику «Гофр» со следочками, игровой дорожке, коврику со следочками и т. п.

Обучение бегу на носках (при необходимости с поддерж​кой).

**Прыжки.**

Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах; прыжки, слегка продвигаясь вперед.

Обучение учащихся перепрыгиванию через веревку, че​рез одну линию, через две линии (расстояние 10-15 *см),*прыжкам на одной ноге (при необходимости с поддержкой учителем), спрыгиванию на обе ноги с поверхности, при​поднятой над полом.

Уточнение движений во время прыжков на гимнастиче​ских мячах, подпрыгивания на надувном мяче (фитболе) (при необходимости со страховкой).

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.**

 Продол​жение обучения учащихся прокатыванию мяча двумя ру​нами друг другу, под дуги, между предметами, ловле

мяча, прошенного учителем (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития учащихся), бросанию мяча учителю, другим учащимся, вверх. Обучение учащихся от​бивать мяч от пола два-три раза подряд.

**Игры на мячах-хопах (фитбол).**Продолжение обучения прокатыванию набивных (сенсор​ных) мячей, ориентируясь на размеры, и катание учащих​ся на сенсорных мячах (учащиеся ложатся на мяч живо​том).

Обучение катанию модуля «Труба» с игрушкой или с чем-то из учащихся внутри (синхронно парами и индиви​дуально).

«Купание» в сухом бассейне, игры и игровые упражнения на развитие тонкой моторики рук с использованием шари​ков из сухого бассейна или малых массажных мячей. Дети прокатывают шарики (мячи), собирают их в емкости или бросают в сухой бассейн, перекладывают из одной руки в другую, сжимают и разжимают их, поглаживают ладонями, постают из бассейна и т. д. (Интеграция с уроками по пред​метам «Графика и письмо», «Ручной труд».)

Игры с шариками в сухом бассейне (бросание шариков, собирание их, погружение в них) (см. первый класс). Соз​дание условий для самостоятельных занятий учащихся в сухом бассейне («плавание в шариках»).

Игры и игровые упражнения могут сопровождаться звучанием различных музыкальных инструментов. (Интеграция с уроками по предмету «Музыка и движение».)

**Ползание и лазанье.**

 Дальнейшее обучение учащихся ползанию на животе и на четвереньках по прямой линии по указательному жесту, по словесной инструкции.

Продолжение обучения учащихся проползанию на четвереньках под дугой, рейкой, в ворота, составленные из мягких модульных наборов («Радуга», «Забава» и т. п.).

Закрепление умений учащихся ползать на четвереньках и на животе (по-пластунски) по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули изна​поров «Гномик», «Радуга», «Горка», «Островок»).

Упражнения в движении на четвереньках по коврику со следочками и подобных дорожках.

Игры в сухом бассейне («купание», ползание по шари​кам и др.).

Обучение самостоятельному лазанию по лестнице-стре​мянке (по гимнастической стенке) на несколько ступенек (при необходимости с поддержкой учителем).

**Подвижные игры и подготовка к спортивным играм.**

Использование полифункционального оборудования в под​вижных играх на перевоплощение (в животных, птиц, на​секомых). (Интеграция с уроками по предметам «Развитие речи и окружающий мир», «Музыка и движение», «Аль​тернативное чтение».)

Сюжетные подвижные игры по типу игр:

*с бегом:* «Бегите ко мне», «Птичка и птенчик», «Лови меня», «Догони мяч», «По тропинке», «Через ручеек», «Кто медленнее?», «Перешагни через палку», «Догоните меня», «Самолеты», «Походи и побегай», «Быстрее — медленнее», «Бабочки», «Воронята», «Снежинки и ветер», «Бежим по коврику “Топ-топ”», «Пробеги по коврику со следочками» и др.

*с прыжками:* «По ровненькой дорожке», «Поймай кома​ра», «Мой веселый звонкий мяч», «Зайка беленький сидит», «Птички в гнездышках», «Подпрыгни до ладошки», «Мя​чики», «Сорви шишку», «Попрыгай на батуте», «Попрыгай в шариках» (в сухом бассейне) и др.;

*с подлезанием, лазаньем, ползанием:* «Наседка и цыпля​та», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «До​ползи до погремушки», «Собачка», «Собери шарики (шиш​ки и др.)», «Котята и щенята», игры с мягкими модулями из наборов «Забава», «Горка» и др.;

*с бросанием и ловлей:* «Кто бросит мешочек дальше?», «Попади в круг», «Мяч в круге», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в ворота», «Кати ко мне», «Бросайка», «На​брось кольцо» и др.

Упражнения на координацию движений рук и ног в по​ложении лежа (плаваем), упражнения в сухом бассейне. Обучение плаванию в воде (при наличии бассейна) со стра​ховкой тренером по плаванию.

**ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ**

**Построения и перестроения.**

Построение парами, в ко​лонну друг за другом.

**Ходьба и упражнения в равновесии.**

Обучение учащихся переходить от ходьбы к бегу друг за другом в указанном направлении, меняя темп движения (по образцу и по словесной инструкции учителя).

Дальнейшее обучение ходьбе и бегу на носках.

Продолжение обучения учащихся перешагиванию через незначительные препятствия с повышением высоты (см. первое полугодие).

Развитие умений учащихся двигаться под музыку с прихлопыванием и проговариванием слов, коротких стихов и т. п.

**Бег.**

Дальнейшее обучение учащихся бегу в заданном направлении с предметом в одной или двух руках (мешочек с песком, маленький мяч, ленточка, прикрепленная к па​лочке, и т. п.).

Упражнения в чередовании ходьбы и бега по сенсорной дорожке, коврику «Гофр» со следочками, игровой дорожке, коврику со следочками и т. п.

**Прыжки.**

 Обучение учащихся выполнению поскоков на мосте на одной ноге; прыжкам, слегка продвигаясь вперед. Игры по типу «классиков».

Закрепление умений прыгать на гимнастических мячах, подпрыгивать на надувном мяче (фитболе) (при необходи​мости со страховкой).

Прыжки на каркасном батуте (со страховкой).

**Катание, бросание, ловля округлых предметов.**

Обучение учащихся прокатыванию мяча одной рукой друг другу, под дуги, между предметами; ловле мяча, брошенного учителем (расстояние определяется, исходя из особенностей моторно​го развития учащихся); бросанию мяча учителю, другим учащимся; бросание мяча вверх. Обучение учащихся от​липать мяч от пола три-четыре раза подряд.

**Игры на мячах-хопах (фитбол).**

Продолжение обучения катанию модуля «Труба» с игруш​кой или с кем-то из детей внутри (синхронно парами и индивидуально).

Игры с шариками в сухом бассейне (бросание, собирание шариков, погружение в них) (см. первое полугодие). Сти​мулирование к самостоятельным занятиям учащихся в сухом бассейне («плавание в шариках»).

Усложнение игр и упражнений с сенсорными (набивны​ми) мячами: прокатывание мяча одной и двумя руками по полу, под дугу (ширина 50-60 *см),* друг другу на расстоя​ние 1,0-1,5 *м,* между предметами, расположенными в ряд (например, между кеглями или гимнастическими палками); перекидывание мяча (диаметр 20 *см)* двумя руками через веревку, натянутую на уровне груди учащегося, с расстоя​ния 30-50 *см;* бросание мяча (диаметр 20 *см)* на дальность (расстояние 40—70*см)* в вертикальную цель; сидя на сен​сорном мяче, опираясь ногами о пол, удерживание стати​ческой позы (выбор мяча определяется ростом учащегося), руки в стороны или на талии (с поддержкой и самостоя​тельно); катание на сенсорных (набивных) мячах с ориен​тировкой на размеры, а также, лежа на них (на животе).

**Ползание и лазанье.**

Дальнейшее обучение учащихся ползанию на четвереньках и на животе (по-пластунски) по дорожке с перелезанием через незначительные препятствия (мягкие модули из наборов «Гномик», «Радуга», «Горка», «Островок»).

Соревновательные упражнения в движении на четверень​ках по коврику со следочками и подобным дорожкам.

Продолжение обучения самостоятельному лазанию по лестнице-стремянке (по гимнастической стенке) на несколь​ко ступенек (при необходимости с поддержкой учителем).

**Подвижные игры и подготовка к спортивным играм.**

Сюжетные подвижные игры с учащимися типа игр:

*с бегом:* «Птичка и птенчик», «Найди свой домик», «Мыши и кот», «Бегите к флажку», «Найди свой цвет», «Трамвай», «Поезд», «Лови меня», «Догони мяч», «По тро​пинке», «Через ручеек», «Кто медленнее?», «Перешагни через палку», «Догоните меня», «Самолеты», «Пузырь», «Походи и побегай», «Быстрее — медленнее», «Бабочки», «Воронята», «Снежинки и ветер», «Бежим по коврику “Топ- топ”», «Пробеги по коврику со следочками» и др.;

*с прыжками:* «Поймай комара», «Воробушки и кот», «Мой веселый звонкий мяч», «Попрыгай на носочках», «Мячики», «Сорви шишку», «Попрыгай на батуте», «По​прыгай в шариках (в сухом бассейне)» и др.;

*с подлезанием, лазаньем, ползанием:* «Наседка и цыпля​та», «Мыши в кладовой», «Кролики», «Обезьянки», «До​ползи до погремушки», «В воротца», «Не наступи на ли​нию», «Будь осторожен», «Ловлю мышку», «Собачка»;

*с бросанием и ловлей:* «Кто дальше бросит мешочек», «Попади в круг», «Мяч в круге», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в ворота», «Целься вернее», «Кто попадет», Кати ко мне», «Бросайка», «Набрось кольцо» и др.

Планируемые результаты освоения обучающимися с умеренной,

тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нару-

шениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития

адаптированной основной общеобразовательной программы

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

**Требования к занятиям и умениям обучающихся 2 класса.**

АООП определяет два уровня овладения предметными результатами: *минимальный и достаточный.*

**Минимальный уровень:**

* представления о 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, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием 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 помощь 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.

1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.

· Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

· Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

· Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости.

· Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

· Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной

деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание,

спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

· Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

**Оценка знаний, умений, навыков обучающихся.**

**Средства мониторинга и оценки динамики обучения для безоценочной системы.**

Средства мониторинга и оценки динамики обучения

*Текущая* аттестация обучающихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения программы, разработанной на основе АООП образовательной организации. *Промежуточная* (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения программы и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года. Мониторинг результатов обучения проводится не реже одного раза в полугодие. В ходе мониторинга оценивается уровень сформированности представлений, действий/операций. Итоговые результаты образования за оцениваемый период оформляются в форме характеристики за учебный год.

**СРЕДСТВА МОНИТОРИНГА И ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| Уровни освоения (выполнения) действий/операций | |
| * **Пассивное участие/соучастие**- действие выполняется взрослым (ребёнок позволяет что-нибудь сделать с ним) |  |
| * **Активное участие**- действие выполняется ребёнком:   - со значительной помощью взрослого  - с частичной помощью взрослого  -по последовательной инструкции (изображения или вербально) | **дд**  **д**  **дн** |
| * По подражанию или по образцу * Самостоятельно с ошибками * самостоятельно | **до**  **сш**  **с** |
| Сформированность представлений | |
| * Представление отсутствует | **-** |
| * Не выявить наличие представлений | **?** |
| * Представление на уровне: * Использования по прямой подсказке * Использования с косвенной подсказкой (изображение) * Самостоятельного использования | **пп**  **п**  **+** |

**Личностные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета.**

**Характеристика и состав базовых учебных действий (2 вариант ).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование БУД** | **Характеристика и состав БУД по годам обучения** | | | |
| **1,2 год обучения** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| **Личностные учебные действия:** - подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, взаимодействию с группой обучающихся; - самостоятельность или с помощью взрослого выполнение учебных заданий; - положительное отношение к окружающей действительности. | Приветствовать одноклассников при встрече; прощаться -нахождение места хранения игрушек -нахождение индивидуального шкафа для хранения личных вещей; -нахождение своего набора индивидуальных заданий; | Приветствовать одноклассников при встрече; прощаться входить и выходить из учебного помещения со звонком; ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью; - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.); | Приветствовать одноклассников при встрече; прощаться организовывать рабочее место; - принимать цели и произвольно включаться в деятельность; - следовать предложенному плану и работать в общем темпе; - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения. | + радоваться вместе с детьми; Выполнение действие способом рука-в-руке; -подражать действиям, выполняемыми педагогом; последовательно выполнять отдельные операции действия по образцу педагога; - выполнять действия с опорой на картинный план с помощью педагога. |
| **Коммуникативные учебные действия**: - готовность к нахождению и обучению среди сверстников, к коммуникативному взаимодействию в группе обучающихся; - сигнализирование учителю об окончании задания; - направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание) | Следить за объяснением учителя.  Поднимать руку при ответе. Вставать и выходить из-за парты;  умение выполнять инструкции педагога;  использование по назначению учебных материалов;  умение выполнять действия по образцу и по подражанию. | - вставать при ответе; - входить и выходить из учебного помещения со звонком. | брать ручку, карандаш при выполнении письменных работ. - вставать при ответе. - входить и выходить из учебного помещения со звонком - понимать жестовую инструкцию; - понимать инструкцию по инструкционным картам; - понимает инструкцию по пиктограммам. | - открывать учебник. - выполнять инструкции педагога: дай, встань, сядь, посмотри. - выполнять стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения). |
| **Регулятивные учебные действия:** - формирование учебного поведения выполнение задания: в течение определенного периода, от начала до конца; - переход от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д. - последовательное выполнение нескольких заданий; - умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; - умение выполнять действия по образцу и по подражанию. | - Рисовать, слушать, собирать мозаику и др. задания в течение 5-20 минут - выполнять задание: в течение определенного периода времени, от начала до конца. - поддержание правильной позы | -выполнять задание от начала до конца в течение заданного времени. | - выполнять задание от начала до конца в течение заданного времени. - ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога. | - выполнять задание от начала до конца в течение заданного времени; - ориентируется в режиме дня, расписании уроков с помощью педагога; - выстраивать алгоритм предстоящей деятельности (словесный или наглядный план) с помощью педагога. |
| **Познавательные учебные действия:** - наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности; - работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, эмоциональное высказывание; - пользоваться знаками, символами, пиктограммами; - пользоваться по назначению учебными предметами. | - выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому (технологическая карта), выходить из кабинета, передвигаться по школе, - подражание простым движениям и действиям с предметами | -выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому (технологическая карта), выходить из кабинета, передвигаться по школе, находить свой класс, находить столовую, медицинский кабинет, туалет. - выполнение простых речевых инструкций: «Возьми» «Дай» «Сядь» «Встань» «Покажи» «Подними» | - выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому (технологическая карта), выходить из кабинета, передвигаться по школе, находить свой класс, находить столовую, медицинский кабинет, туалет. - фиксирует взгляд на звучащей игрушке; - фиксирует взгляд на яркой игрушке; - фиксирует взгляд на движущей игрушке; - переключает взгляд с одного предмета на другой; - фиксирует взгляд на лице педагога с использованием утрированной мимики; - фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса; - фиксирует взгляд на изображении; - фиксирует взгляд на экране монитора. | - выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому (технологическая карта), самостоятельно выходить из кабинета, передвигаться по школе, находить свой класс, находить столовую, медицинский кабинет, туалет. - выполнение действий с предметами (по подражанию, образцу, - выполнение простых заданий по наглядным алгоритмам (расписаниям) (по образцу) - выполнение задания без постоянного контроля со стороны учителя на групповом занятии |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения.**Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает как обычное для спортивных залов школ оборудование и инвентарь, так и специальное адаптированное (ассистивное) оборудование для детей с различными нарушениями развития, включая тренажеры, специальные велосипеды (с ортопедическими средствами), инвентарь для подвижных и спортивных игр и др. Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает: дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы), спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячиразного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, кольца; технические средства реабилитации: вертикализаторы, опоры для ползания, тренажеры (мотомед и др.), кресла-стулья с санитарным оснащением (для туалета); мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол, столы-кушетки.

**Календарно – тематическое планирование**

**1з класс**

1 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание программного материала | Кол-во уроков | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Вводный инструктаж, инструктаж по ТБ №2 на стадионе и правила поведения учащихся на уроке*.* Построения в одну шеренгу, равнение по черте. Ходьба по линии в колонне по одному. | 1 |  | Беседа. Показ и действия с различными спортивными предметами. |  |
| 2 | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба по линии в колонне по одному. | 1 |  | Ходьба по линии в колонне по одному. |  |
| 3 | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки. Дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», сдуть пушинку»). | 1 |  | Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки |  |
| 4 | Бег в колонне по одному по начерченной линии.Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. |  |
| 5 | Преодоление полосы препятствий. Упражнения для профилактики плоскостопия и правильной осанки. |  |  | Ходьба по линии в колонне по одному. |  |
| 6 | Чередование бега с ходьбой. Прыжки на двух ногах на месте. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. |  |
| 7 | Прыжки на двух ногах на месте.Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 8 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Передача мяча из рук в руки. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Прыжки на двух ногах . |  |
| 9 | Спрыгивание с высоты 20 – 30 см. Чередование бега с ходьбой. | 1 |  | Ходьба по линии в колонне по одному. Прыжки на двух ногах на месте. |  |
| 10 | Лазанье по г/стенке приставным шагом с помощью.Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием предмета. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Лазанье по г/стенке. |  |
| 11 | Перелезание через препятствие высотой до 70 см с опорой на руки. | 1 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 12 | Бег по кругу в колонне по одному и в парах. Упражнения с массажными мячами-ежиками различного размера | 1 |  | Упражнения с массажными мячами.Ходьба по линии в колонне по одному. Прыжки на двух ногах на месте. |  |
| 13 | Упражнения с малыми мячами. Спрыгивание с высоты 20 – 30 см. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. |  |
| 14 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Чередование бега с ходьбой. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой.Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 15 | Катание больших мячей, бросание. Перешагивания через препятствия. | 1 |  | Перешагивания через препятствия.Чередование бега с ходьбой. |  |
| 16 | Перешагивания через препятствия. Катание больших мячей. | 1 |  | Катание больших мячей, бросание. |  |
| 17 | Бег в колонне по одному по начерченной линии.Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. |  |
| 18 | Катание больших мячей, бросание. Перешагивания через препятствия. | 1 |  | Перешагивания через препятствия. Чередование бега с ходьбой. |  |
| 19 | Прыжки на двух ногах на месте.Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 20 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Передача мяча из рук в руки. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Прыжки на двух ногах . |  |
| 21 | Спрыгивание с высоты 20 – 30 см. Чередование бега с ходьбой. | 1 |  | Ходьба по линии в колонне по одному. Прыжки на двух ногах на месте. |  |
| 22 | Лазанье по г/стенке приставным шагом с помощью.Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием предмета. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Лазанье по г/стенке. |  |
| 23 | Перелезание через препятствие высотой до 70 см с опорой на руки. | 1 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 24 | Бег по кругу в колонне по одному и в парах. Упражнения с массажными мячами-ежиками различного размера | 1 |  | Упражнения с массажными мячами.Ходьба по линии в колонне по одному. Прыжки на двух ногах на месте. |  |
| 25 | Ходьба по доске, положенной на пол, приставными шагами с помощью.Упражнения с массажными мячами. | 1 |  | Упражнения с массажными мячами. |  |

**Всего 25 часов**

2 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во часов | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Построения в одну шеренгу, равнение по черте. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. | 1 |  | Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. |  |
| 2 | Построения в одну шеренгу, равнение по черте. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.Общеразвивающие упражнения без предметов на месте. | 1 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов на месте |  |
| 3 | Общеразвивающие упражнения без предметов на месте.Перешагивания через препятствия. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. |  |
| 4 | Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба по линии в колонне по одному. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 5 | Ходьба по доске, положенной на пол, приставными шагами с помощью.Упражнения с массажными мячами. | 1 |  | Упражнения с массажными мячами. |  |
| 6 | Ходьба и упражнения в равновесии на полу и на гимнастической скамейке. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Ходьба по доске. |  |
| 7 | Упражнения на осанку.Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. | 1 |  | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. |  |
| 8 | Бег по одному и в парах в колонне. Упражнения с гимнастическими обручами. | 1 |  | Упражнения с гимнастическими обручами. |  |
| 9 | Лазанье вверх-вниз по г/стенке приставным шагом с помощью. Упражнения с гимнастическими обручами. | 1 |  | Упражнения с гимнастическими обручами. |  |
| 10 | Лазанье вверх-вниз по г/стенке приставным шагом с помощью. Упражнения с массажными мячами. | 1 |  | Упражнения с массажными мячами. |  |
| 11 | Лазание по наклонной г/скамейке Катание больших мячей, бросание. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Ходьба по доске. |  |
| 12 | Подлезание под препятствием на четвереньках. Упражнения с обручами. | 1 |  | Упражнения с гимнастическими обручами. |  |
| 13 | Пролезание через обруч, стоящий вертикально и в мягкий модуль-тоннель. Упражнения с обручами, массажными мячами. | 1 |  | Упражнения с обручами, массажными мячами. |  |
| 14 | Подлезания, пролезания и перелезания.Упражнения для профилактики плоскостопиясидя. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 15 | Бег за предметом. Дыхание по подражанию. Подвижная игра «Не урони мешочек». | 1 |  | Дыхание по подражанию.Упражнения с гимнастическими обручами. |  |
| 16 | Бег за предметом. Дыхание по подражанию.Упражнения с обручами, массажными мячами. Подвижная игра «Найди свой цвет». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 17 | Подбрасывания большого мяча. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Подвижная игра «Найди свой цвет». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 18 | Катание мяча и передвижение на четвереньках по полу. Подбрасывания большого мяча и его ловля. Подвижная игра «Найди свой цвет». | 1 |  | Упражнения с массажными мячами. |  |
| 19 | Катание мяча и передвижение на четвереньках по полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижная игра «Найди свой цвет». | 1 |  | Общеразвивающие упражнения. Катание мяча и передвижение на четвереньках по полу. |  |
| 20 | Передачи большого мяча друг другу. Катание мяча в передвижении на ягодицах и коленях по полу.Упражнения мелкую моторику. Игра с бегом: «Наездники». | 1 |  | Катание мяча в передвижении Упражнения с массажными мячами. |  |
| 21 | Перекатывания большого мяча в парах и в кругу из различных исходных положений. Игра с мячом: «Попади в ворота». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 22 | Лазанье по г/стенке приставным шагом с помощью.Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием предмета. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Лазанье по г/стенке. |  |
| 23 | Перелезание через препятствие высотой до 70 см с опорой на руки. | 1 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 24 | Бег по кругу в колонне по одному и в парах. Упражнения с массажными мячами-ежиками различного размера | 1 |  | Упражнения с массажными мячами.Ходьба по линии в колонне по одному. Прыжки на двух ногах на месте. |  |
| 25 | Ходьба по доске, положенной на пол, приставными шагами с помощью.Упражнения с массажными мячами. | 1 |  | Упражнения с массажными мячами. |  |

**Всего 25часов**

3 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во часов | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | ТБ на занятиях спорт.играм. Построение и перестроение. Произвольные броски малого мяча правой (левой) рукой на дальность. | 1 |  | ТБ на занятиях спорт.играм. |  |
| 2 | Произвольные броски малого мяча правой (левой) рукой на дальность. Игра с бегом: «Беги к флажку». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 3 | Перекатывания малого набивного мяча. Игра с бегом: «Беги к флажку». | 1 |  | Упражнения с гимнастическими обручами. |  |
| 4 | Передача мяча из рук в руки. Подвижная игра «Сбор овощей». | 1 |  | Перекатывания малого набивного мяча. |  |
| 5 | Передача мяча в шеренге. Подвижная игра «Сбор овощей». | 1 |  | Упражнения с массажными мячами. |  |
| 6 | Передача мяча в шеренге и в кругу. Упражнения для профилактики плоскостопиясидя. Упражнения на осанку. Игра с бегом «Поймай бабочку». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Ходьба по доске. |  |
| 7 | Броски малого мяча правой (левой) рукой в цель. Игра с бегом «Поймай бабочку». | 1 |  | Упражнения с массажными мячами. |  |
| 8 | Броски малого мяча правой (левой) рукой в цель. Подвижная игра«Не урони мешочек». | 1 |  | Броски малого мяча правой (левой) рукой в цель. |  |
| 9 | Бег по кругу в колонне по одному и в парах. Передача и переноска предметов. Подвижная игра «Не урони мешочек». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 10 | Бег за предметом. Дыхание по подражанию. Подвижная игра «Не урони мешочек». | 1 |  | Дыхание по подражанию.Упражнения с гимнастическими обручами. |  |
| 11 | Бег за предметом. Дыхание по подражанию.Упражнения с обручами, массажными мячами. Подвижная игра «Найди свой цвет». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 12 | Подбрасывания большого мяча. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Подвижная игра «Найди свой цвет». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 13 | Катание мяча и передвижение на четвереньках по полу. Подбрасывания большого мяча и его ловля. Подвижная игра «Найди свой цвет». | 1 |  | Упражнения с массажными мячами. |  |
| 14 | Катание мяча и передвижение на четвереньках по полу. Упражнения для профилактики плоскостопия. Подвижная игра «Найди свой цвет». | 1 |  | Общеразвивающие упражнения. Катание мяча и передвижение на четвереньках по полу. |  |
| 15 | Передачи большого мяча друг другу. Катание мяча в передвижении на ягодицах и коленях по полу.Упражнения мелкую моторику. Игра с бегом: «Наездники». | 1 |  | Катание мяча в передвижении Упражнения с массажными мячами. |  |
| 16 | Перекатывания большого мяча в парах и в кругу из различных исходных положений. Игра с мячом: «Попади в ворота». | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 17 | Упражнения для профилактики плоскостопия. Бег за предметом. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. |  |
| 18 | Прокатывание набивных (сенсор​ных) мячей, ориентируясь на размеры, и катание учащих​ся на сенсорных мячах. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  | Перекатывания большого мяча в парах и в кругу из различных исходных положений |  |
| 19 | Переноска набивных (сенсор​ных) мячей  Упражнения для профилактики плоскостопия и на формирование правильной осанки. | 1 |  | Катание мяча в передвижении Упражнения с массажными мячами. |  |
| 20 | Броски среднего мяча в стену и ловля после отскока от пола.Упражнения на осанку*.* | 1 |  | Упражнения для профилактик плоскостопия. |  |
| 21 | Бег за предметом. Передачи малого набивного мяча в парах, в кругу, в шеренге и колонне. | 1 |  | Упражнения на осанку*.* |  |
| 22 | Ходьба с преодолением препятствий. Перекатывания малого набивного мяча. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 23 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Упражнения с массажными мячами. | 1 |  | Упражнения массажными мячами. |  |
| 24 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотами вокруг себя. | 1 |  | ОРУ с массажными мячами. |  |

**Всего 24 часов**

4 четверть

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание программного материала | Кол-во уроков | Дата | Виды работ | Примечания |
| 1 | Инструктаж по ТБ №2 на стадионе и правила поведения учащихся на уроке. Бег по одному и в парах в колонне. | 1 |  | Инструктаж по ТБ №2 на стадионе и правила поведения учащихся на уроке. |  |
| 2 | Построения в одну шеренгу, равнение по черте. Построение в колонну по одному, равнение в затылок | 1 |  | Упражнения с массажными мячами-ежиками различного размера (сжимание, перекладывания |  |
| 3 | Чередования ходьбы и бега по одному и в парах в колонне. Перебрасывания большого мяча в парах и в кругу. | 1 |  | Перебрасывания большого мяча в парах и в кругу. |  |
| 4 | Чередование бега с ходьбой. Прыжки на двух ногах на месте. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. |  |
| 5 | Броски среднего мяча в стену и ловля после отскока от пола. Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  | Упражнения массажными мячами. |  |
| 6 | Броски среднего мяча в стену и ловля после отскока от пола.Упражнения на осанку*.* | 1 |  | Упражнения для профилактик плоскостопия. |  |
| 7 | Бег за предметом. Передачи малого набивного мяча в парах, в кругу, в шеренге и колонне. | 1 |  | Упражнения на осанку*.* |  |
| 8 | Ходьба с преодолением препятствий. Перекатывания малого набивного мяча. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 9 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Упражнения с массажными мячами. | 1 |  | Упражнения массажными мячами. |  |
| 10 | Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотами вокруг себя. | 1 |  | ОРУ с массажными мячами. |  |
| 11 | Произвольные броски малого мяча правой (левой) рукой на дальность. Упражнения для профилактики плоскостопия. Передачи мяча в парах, в кругу. | 1 |  | Передачи мяча в парах, в кругу. |  |
| 12 | Перелезание через препятствие высотой до 70 см с опорой на руки. Упражнения на осанку. | 1 |  | ОРУ с массажными мячами. |  |
| 13 | Упражнения с малыми мячами. Спрыгивание с высоты 20 – 30 см. Построения и перестроения. | 1 |  | Передачи мяча в парах, в кругу. |  |
| 14 | Спрыгивание с высоты 20 – 30 см. ОРУ с массажными мячами. Игры с бегом. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 15 | ОРУ с массажными мячами. Игры с мячами. | 1 |  | Упражнения для профилактик плоскостопия. |  |
| 16 | Игры с мячами. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотами вокруг себя. | 1 |  | Передачи мяча в парах, в кругу. |  |
| 17 | Упражнения на осанку. Перекатывания мяча в парах и в кругу. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Общеразвивающие упражнения. |  |
| 17 | Бег в колонне по одному по начерченной линии.Упражнения для профилактики плоскостопия. | 1 |  | Упражнения для профилактики плоскостопия. |  |
| 18 | Катание больших мячей, бросание. Перешагивания через препятствия. | 1 |  | Перешагивания через препятствия. Чередование бега с ходьбой. |  |
| 19 | Прыжки на двух ногах на месте.Общеразвивающие упражнения без предметов. | 1 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 20 | Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Передача мяча из рук в руки. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Прыжки на двух ногах . |  |
| 21 | Спрыгивание с высоты 20 – 30 см. Чередование бега с ходьбой. | 1 |  | Ходьба по линии в колонне по одному. Прыжки на двух ногах на месте. |  |
| 22 | Лазанье по г/стенке приставным шагом с помощью.Подпрыгивание вверх толчком двух ног с доставанием предмета. | 1 |  | Чередование бега с ходьбой. Лазанье по г/стенке. |  |
| 23 | Перелезание через препятствие высотой до 70 см с опорой на руки. | 1 |  | Общеразвивающие упражнения без предметов. |  |
| 24 | Бег по кругу в колонне по одному и в парах. Упражнения с массажными мячами-ежиками различного размера | 1 |  | Упражнения с массажными мячами.Ходьба по линии в колонне по одному. Прыжки на двух ногах на месте. |  |
| 25 | Ходьба по доске, положенной на пол, приставными шагами с помощью.Упражнения с массажными мячами. | 1 |  | Упражнения с массажными мячами. |  |

**Всего 25 часов**

**Итого:99ч**

**Список используемой методической литературы.**

Для реализации рабочей программы класса используется учебник

1.Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью под редакцией Л.Б.Баряевой ,Н.Н.Яковлевой СПб.: ЦДК проф.Л.Б. Баряевой,2011.

2.Методические указания: В.М. Мозговой Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителей спец.(коррекционных)образовательных. учреждений VIII вида.

3.Д.В.Григорьев Совершенствование двигательных способностей школьников в условиях общеобразовательной школы. СПб.; Наука Питер, 2005.

4.А.А. Дмитриев Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомагательной школы средствами физического воспитанияА.А.Дмитриев. Красноярск,1987.