

Муниципальное образование Павловский район Краснодарского края
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3 им.Н.И.Дейнега станицы Павловской

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 3
им.Н.И.Дейнега ст.Павловской
МО Павловский район
от 30.08.2023 года протокол № 1
Председатель _____ Н.Ф.Мухина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень образования (класс): начальное общее, 1-4 класс

Количество часов: 405

Группа учителей, разработчиков программы:

Романов Роман Афанасьевич, учитель физической культуры МБОУ СОШ №3 им.Н.И.Дейнега ст.Павловской

Шипилов Сергей Викторович, учитель физической культуры МБОУ СОШ №3 им.Н.И.Дейнега ст.Павловской

Архицкий Александр Владимирович, учитель физической культуры МБОУ СОШ №3 им.Н.И.Дейнега ст. Павловской

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Минпросвещения России № 1026 от 24.11.2022 г.)
- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Программа разработана на основе:

- Примерной рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью, осваивающих АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию(протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22)
- Адаптированной основной общеобразовательной программой для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ СОШ № 3 им.Н.И.Дейнега ст.Павловской

ст.Павловская, 2023 г.

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана 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).

– 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. Планируемые результаты освоения программы

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

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

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

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

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

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

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

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных

видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

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

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

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

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

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

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

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

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

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной

программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП I варианта):

с I по IV класс, на момент завершения IV класса;

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

минимальный уровень:

– представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

– знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

– выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

– представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

– взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

– знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

достаточный уровень:

– практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

– самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

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

– выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

– подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

– совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

– оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

– знание спортивных традиций своего народа и других народов;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

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).

2. Содержание программы

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

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

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

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

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

используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

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

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

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

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

1. 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.

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».

При планировании учебного материала настоящей программы раздел «Лыжная и конькобежная подготовка» заменен на раздел легкой атлетики «Кроссовая подготовка»

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура», с I по IV класс составляет 405 часов за 4 учебных года .

I класс – 99 часов;

II класс – 102 часа;

III класс – 102 часа;

IV класс – 102 часа.

Программа по предмету «Физическая культура» в 1 классе рассчитана на 99 часов в год. В связи с введением «ступенчатого режима» в 1 классе согласно СанПин уменьшается количество уроков. Программа выдается в 1 классе в полном объеме за счёт уплотнения содержания материала.

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
			1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
I - IV класс				
Знания о физической культуре	Знания о физической культуре.	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение и рассматривает помещение и оборудование спортивного зала; - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу;

			<p>карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.); - ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.
Гимнастика	Теоретические сведения.	<p>Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа 	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики, ориентируясь на образец учителя; - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают

			<p>выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг;</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают на доступном уровне элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека. 	<p>элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг; - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики,
--	--	--	--	--

				слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.
Построения и перестроения.	<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 коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика для пальцев рук. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. <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; - фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога. <p><i>Коррекционная работа:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне; - выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений; - воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения</i></p>	

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

	<p>общеразвивающие упражнения)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - 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. <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - под музыкальное сопровождение; - на гимнастических ковриках. 	<p>туловища с наименьшим количеством раз;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы); - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. 	<p>ног, головы, туловища;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.
	<p>Практически й материал. Упражнения с предметами.</p>	<p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - флажками; - малыми обручами; - малыми мячами; 	<ul style="list-style-type: none"> - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу; - выполняют корректирующие и 	<ul style="list-style-type: none"> - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами;

	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках; - упражнения в равновесии: ходьба по верёвке, руки в стороны; ходьба по верёвке с мешочком на голове; ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове и руками в стороны; ходьба по веревке, выложенной змейкой, с перешагиванием мелких предметов, руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов; ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предметов; - лазание по гимнастической стенке: 	<p>корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют корректирующие и корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами; - выполняют упражнения с предметами после показа учителем; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно); выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами
--	---	---	--

		<p>одноименным способом на заданное расстояние; с переходом на соседний пролет;</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационных способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. <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; 	<p>наименьшим количеством раз;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз; - выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы; - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. 	<p>самостоятельно;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя; - выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.
--	--	---	---	--

		- на гимнастических ковриках.		
Легкая атлетика	Теоретическое сведения.	<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», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, 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 уроках лёгкой 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 о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека; - участвуют в беседе; 	<ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе; - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя; - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в

			<ul style="list-style-type: none"> - отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). 	<p>медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности.
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 спортивного зала с помощью зрительно-пространственных опор (линии разметки на полу, конусы, флажки на стойке, фишки и др.); - ходьба по прямой линии; - ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном темпе); - ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении; 	<ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем); - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным 	<ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильное положение тела во время бега; - выполняют медленный бег; - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя; - выполняют бег на скорость; - начинают бег с высокого старта; - выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием 	

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

	<ul style="list-style-type: none"> - без предметов; - в движении; - в кругу; - с флажками; - с набивными мешочками; - со скакалкой; - в парах; - с кубиками. 		
Практический материал. Бег.	<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. - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец); - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы; - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя; - начинают бег с высокого старта; - выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют бег с низкого старта; - выполняют прямолинейный бег с 	<ul style="list-style-type: none"> - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя; - бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя; - бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы; - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя;

	<ul style="list-style-type: none"> - 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». 	<ul style="list-style-type: none"> параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы; - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете); - выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). 	<ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания; - выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).
Практически й материал. Прыжки.	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах на месте; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - 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; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур; - перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках; - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - прыгают в длину с места; 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.); - рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь; - называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно; - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации,

	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»; - прыжки в высоту способом «перешагивание»; - прыжки на двух ногах из обруча в обруч; - прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние; - прыжки через предметы толчком двумя ногами; - запрыгивание на устойчивые низкие предметы; - спрыгивание с низких устойчивых предметов. <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"> - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны; - прыгают с высоты с мягким приземлением; - прыгают в длину и в высоту с шага; - прыгают с небольшого разбега в длину; - прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»; - выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз; - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). 	<p>картинки, карточки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.
Практически й материал. Метание	<ul style="list-style-type: none"> - правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге; - прием и передача мяча, флажков, палок по кругу; - прием и передача мяча, флажков, палок в колонне; - произвольное метание малых и больших мячей в игре; - броски и ловля волейбольных мячей; - метание колец на шесты; - метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем; 	<ul style="list-style-type: none"> - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки; - передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом; - выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах; - выполняют попеременный двухшажного ход после инструкции и показа учителя.

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

		<ul style="list-style-type: none"> - «Овощи-фрукты»; - гимнастика для пальцев и др. 		
Кроссовая подготовка	Теоретическое сведения. Кроссовая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> - элементарные понятия о ходьбе и передвижении по пересечённой местности; - одежда и обувь бегуна; - подготовка к занятиям на открытой местности; - правила поведения на уроках кроссовой подготовки; - виды подъемов и спусков; - предупреждение травм; - развитие двигательных способностей, физических качеств посредством кроссовой подготовки. 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Кроссовая подготовка» - рассматривают одежду и обувь бегуна; - слушают правила поведения на уроках кроссовой подготовки, информацию о предупреждении травм с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения бега по пересечённой местности. 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Кроссовая подготовка» - рассматривают одежду и обувь бегуна; - слушают правила поведения на уроках кроссовой подготовки, информацию о предупреждении травм с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения бега по пересечённой местности.
	Практически	Выполнение строевых команд.	- выполняют строевые команды по	- выполняют упражнения в

	й материал. Кроссовая подготовка.	Передвижение по пересечённой местности. Спуски, повороты, подъёмы.	сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают одежду и обувь; - выполняют бег на длинную дистанцию. - передвигаются по пересечённой местности; - выполняют подъёмы и спуски с возвышенности; - осваивают технику дыхания.	зале по инструкции и по показу учителя; -демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
Игры	Теоретическое сведения.	- элементарные сведения о правилах игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - правила игр; - элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.); - слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал; - получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром); - получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.

<p>Практически й материал. Подвижные игры.</p>	<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «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 силовых параметров движения; - коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти; 	<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя); - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости). 	<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.
--	--	--	---

	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - 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 		
--	---	--	--

	<p>руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой; - удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте; - удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении; - удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево/вправо; - удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо/влево; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево; - пас ведущей ногой в воротники; - пас ведущей ногой в парах; - пас правой, левой ногой в воротники; - пас правой, левой ногой в парах. 		
--	--	--	--

3. Тематическое планирование

Тематический план для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью АООП вариант 1, I - IV класс

№	Разделы и темы	Год обучения			
		I	II	III	IV
		Количество часов (уроков)			
1	Знания о физической культуре.	В процессе обучения			
2	Гимнастика .	32	34	34	34
3	Легкая атлетика.	30	32	32	32
4	Кроссовая подготовка.	20	20	20	20
5	Игры.	17	16	16	16
		99	102	102	102
		Итого: 405 часов			

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

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается

техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором-четвёртом классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

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

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

*у обучающихся с достаточным уровнем
освоения планируемых результатов АООП*

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

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

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

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

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

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

у обучающихся с *минимальным уровнем*
освоения планируемых результатов АООП

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Показатели						
		Обучающиеся		Мальчики			Девочки	
		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) Удержание «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 ладони	
5	Смешенное передвижение на дистанции 500 м (400 м).	Без учёта времени						

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

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического объединения
учителей: физической
культуры и ОБЖ
№1 от 30.08.2023 года
_____ С.В. Шипилов

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УМР
_____ Е.В. Марина
30.08.2023 года