

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании пед.совета

Протокол № 1 от 28.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом от 28.08.2024

№ 143-п

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ  
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) (вариант 1)**

**1-11 классы**

Великий Новгород, 2024



## Оглавление

I. Целевой раздел .....	4
II. 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 .....	7
2.1. Пояснительная записка.....	7
2.2. Планируемые результаты освоения программы .....	17
2.3. Содержание программы .....	31
Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы.....	35
2.4. Тематическое планирование .....	129
2.5. Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре .....	131
2.6. Материально-техническое обеспечение реализации программы .....	141
III. Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития .....	148
3.1. Пояснительная записка.....	148
3.2. Планируемые результаты освоения программы .....	154
3.3. Содержание программы .....	160
3.4. Тематическое планирование .....	190
3.5. Оценка достижения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы .....	191
3.6. Материально – техническое обеспечение реализации программы.....	192

## **I. Целевой раздел**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработана с учётом актуальных нормативных документов:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

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

Рабочая адаптированная основная общеобразовательная 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).

По своему назначению примерные рабочие программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – примерные рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ учебного курса «Адаптивная физическая культура» педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программы дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательной деятельности с обучающимися с умственной отсталостью средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура»; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания, примерные (возможные) планируемые результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися. Программы разработаны с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью.

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

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

отсталостью имеет коррекционную направленность и должно разрабатываться с учётом особенностей развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

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

### **2.1. Пояснительная записка**

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

#### **Цели и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре**

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

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета физическая культура в

течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

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

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

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

*Особое внимание уделить:*

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

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

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

*1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:*

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

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

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

*3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:*

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;

- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

#### *4. Познавательное развитие:*

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

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

#### *5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.*

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

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

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

### **Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью**

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

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

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

## **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

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

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура», с (I<sup>1</sup>) I по IV класс составляет 504 часа за 5 учебных лет (включая I<sup>1</sup> класс при варианте обучения с I<sup>1</sup> по IV класс) и 405 часов за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс):

I<sup>1</sup> класс – 99 часов;

I класс – 99 часов;

II класс – 102 часа;

III класс – 102 часа;

IV класс – 102 часа.

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

V класс – 102 часа;

VI класс – 102 часа;

VII класс – 102 часа;

VIII класс – 102 часа;

IX класс – 102 часа.

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

X класс – 102 часа;

XI класс – 102 часа;

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

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

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

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

*Нарушения в развитии двигательных способностей:*

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

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе

субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30% ; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

*Нарушения основных движений:*

неточность движений в пространстве и времени;

грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;

отсутствие ловкости и плавности движений;

излишняя скованность и напряженность;

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

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

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

М.С. Певзнер (1989), С.Д. Забрамная (1995), Е.М. Мастюкова (1997) отмечают характерные для умственно отсталых школьников быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость У многих обучающихся с

интеллектуальными нарушениями встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты (Худик В.А., 1997).

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

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

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

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

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели

мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

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

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

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

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

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

## **2.2. Планируемые результаты освоения программы**

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

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП I варианта):

с (I<sup>1</sup>) I по IV класс, на момент завершения IV класса;

с V по IX класс, на момент завершения IX класса;

с X по XII класс, на момент завершения XII класса.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с (I<sup>1</sup>) I по IV класс, на момент завершения IV класса:

### минимальный уровень:

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

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

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

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

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

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

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

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

### достаточный уровень:

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

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

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

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

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

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

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

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

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

минимальный уровень:

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

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

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

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

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

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

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

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;

достаточный уровень:

представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

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

минимальный уровень:

представление об адаптивной физической культуре как части общей культуры современного общества;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

понимание связи адаптивной физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий адаптивной физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

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

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

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

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

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

### **(I<sup>1</sup>) I по IV класс**

#### *Личностные учебные действия:*

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

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

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

самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;

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

#### *Коммуникативные учебные действия:*

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

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

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

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

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

*Регулятивные учебные действия:*

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

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

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

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

*Познавательные учебные действия:*

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

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

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

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

**V-IX классы**

*Личностные учебные действия:*

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

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

уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;

активно включаться в общепользую социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;

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

*Коммуникативные учебные действия:*

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

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

*Регулятивные учебные действия:*

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

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

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

обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;

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

*Познавательные учебные действия:*

дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

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

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

**Х-ХII классы**

*Личностные учебные действия:*

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

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

определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей;

ориентировка в социальных ролях;

осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

*Коммуникативные учебные действия:*

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

участвовать в коллективном обсуждении проблем;

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

использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;

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

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

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

*Регулятивные учебные действия:*

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

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

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

осуществление самооценки и самоконтроля в процессе физической деятельности;

адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

*Познавательные учебные действия:*

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

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

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

использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

### **2.3. Содержание программы**

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

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

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

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

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

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

3. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений

с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### ***Специальные условия***

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в соответствие с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;

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

- специальное обучение играм по правилам;

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

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

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

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

		<p>закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	<p>игровых, сенсорных поощрений);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;</li> <li>- зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).</li> </ul>	<p>параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</li> </ul>
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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста;</li> <li>- слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя);</li> <li>- слушают объяснение и рассматривают гимнастические</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста;</li> <li>- слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики, ориентируясь на образец учителя;</li> <li>- слушают объяснение и рассматривают гимнастические</li> </ul>

		<p>скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>	<p>снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;</li> <li>- через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают на доступном уровне элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;</li> <li>- просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах</li> </ul>	<p>снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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;</li> <li>- получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;</li> <li>- через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;</li> <li>- просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают</li> </ul>
--	--	---	--	--

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

			показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога, <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне); - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.	ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.
Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для укрепления мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц	- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на	- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя;	

		<p>ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц туловища;</li> <li>- упражнения на равновесие.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пустое место»;</li> <li>- «Стрелки»;</li> <li>- игры для развития способности ориентирования в пространстве;</li> <li>- коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;</li> <li>- лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья;</li> </ul>	<p>образец правильного выполнения обучающихся 2 группы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;</li> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.</li> </ul>
--	--	---	--	--

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

		<p>левой рукой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках;</li> <li>- упражнения в равновесии: ходьба по верёвке, руки в стороны; ходьба по верёвке с мешочком на голове; ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове и руками в стороны; ходьба по веревке, выложенной змейкой, с перешагиванием мелких предметов, руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической 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</li> </ul>	<p>гимнастической скамейке на четвереньках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);</li> <li>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);</li> <li>- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);</li> <li>- выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз;</li> <li>- выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз;</li> <li>- выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя;</li> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец</li> </ul>	<p>гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками (самостоятельно);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно);</li> <li>- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно);</li> <li>- выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно;</li> <li>- выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно;</li> <li>- выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно;</li> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;</li> <li>- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя;</li> <li>- выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.</li> </ul>
--	--	---	--	--

		<p>приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предметов; - лазание по гимнастической стенке: одноименным способом на заданное расстояние; с переходом на соседний пролет; - упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений; - переноска грузов и передача предметов; - прыжки.</p> <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i> - «Совушка-сова»; - «Два мороза»; - «Пустое место»; - «Стрелки»; - «Колокольчик»; - «Угадай предмет»; - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;</p>	<p>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>	
--	--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития координационных способностей;</li> <li>- игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве;</li> <li>- игра для развития тактильно-кинестетической способности рук;</li> <li>- лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.</li> </ul> <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- со скакалками;</li> <li>- с обручами;</li> <li>- с различными предметами под музыкальное сопровождение;</li> <li>- с гимнастической скамейкой;</li> <li>- на гимнастических ковриках.</li> </ul>		
Легкая атлетика	Теоретические сведения	- правила поведения на уроках легкой атлетики,	- рассматривают демонстрационный материал по	- рассматривают демонстрационный материал по

		<p>оборудование и инвентарь;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование гигиенических навыков;</li> <li>- виды основных движений человека;</li> <li>- элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</li> <li>- понятие о начале ходьбы и бега;</li> <li>- ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега;</li> <li>- ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний;</li> <li>- значение правильной осанки при ходьбе;</li> <li>- развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</li> </ul>	<p>теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);</li> <li>- получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»;</li> <li>- получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</li> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;</li> <li>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;</li> <li>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;</li> <li>- получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе;</li> <li>- получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и</li> </ul>	<p>теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);</li> <li>- получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»;</li> <li>- получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</li> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;</li> <li>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;</li> <li>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;</li> <li>- получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе;</li> <li>- получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и</li> </ul>
--	--	---	---	---

			<p>физических качеств человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в беседе;</li> <li>- отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</li> </ul>	<p>физических качеств человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в беседе;</li> <li>- отвечают на вопросы по материалу урока.</li> </ul>
<p>Практический материал. Ходьба</p>	<p>Построения и перестроения, строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета;</li> <li>- построение в колонну;</li> <li>- обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем;</li> <li>- при выполнении построений, перестроений, ходьбе ориентировка в пространстве спортивного зала с помощью зрительно-пространственных опор (линии разметки на полу, конусы, флажки на стойке, фишки и др.);</li> <li>- ходьба по прямой линии;</li> <li>- ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем);</li> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;</li> <li>- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</li> <li>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</li> <li>- осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;</li> <li>- чередуют ходьбу с бегом;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением скорости;</li> <li>- выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки;</li> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;</li> <li>- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</li> <li>- сохраняют правильную осанку при ходьбе;</li> <li>- осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;</li> <li>- чередуют ходьбу с бегом;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением скорости;</li> <li>- выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением направлений по</li> </ul>	

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

		<p>среднем и быстром темпе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;</li> <li>- ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.;</li> <li>- ходьба змейкой;</li> <li>- ходьба в полуприседе;</li> <li>- ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами;</li> <li>- ходьба приставным шагом правое/левое плечо вперед.</li> </ul> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- без предметов;</li> <li>- в движении;</li> <li>- в кругу;</li> <li>- с флажками;</li> <li>- с набивными мешочками;</li> <li>- со скакалкой;</li> <li>- в парах;</li> <li>- с кубиками.</li> </ul>		
Практический материал. Бег		<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебежки группами и по одному 15—20 м;</li> <li>- медленный бег с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают правильное положение тела во время бега;</li> <li>- выполняют медленный бег;</li> </ul>

		<p>сохранением правильной осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в колонне за учителем в заданном направлении;</li> <li>- бег в среднем темпе с переходом на ходьбу;</li> <li>- чередование бега и ходьбы на расстоянии;</li> <li>- бег на носках;</li> <li>- бег на месте с высоким подниманием бедра;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;</li> <li>- бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.</li> <li>- медленный бег;</li> <li>- непрерывный бег в среднем темпе;</li> <li>- быстрый бег на скорость;</li> <li>- чередование бега и ходьбы по сигналу;</li> <li>- бег с высокого старта;</li> <li>- бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- повторный бег на скорость;</li> <li>- бег с низкого старта;</li> </ul>	<p>необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);</li> <li>- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы;</li> <li>- выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;</li> <li>- начинают бег с высокого старта;</li> <li>- выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м;</li> <li>- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;</li> <li>- выполняют бег с низкого старта;</li> <li>- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя;</li> <li>- выполняют бег на скорость;</li> <li>- начинают бег с высокого старта;</li> <li>- выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м;</li> <li>- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;</li> <li>- выполняют бег с низкого старта;</li> <li>- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя;</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете);</li> <li>- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>
--	--	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;</li> <li>- челночный бег.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Найди своё место» (в шеренге и колонне);</li> <li>- «Весёлые ракеты»;</li> <li>- «Передача обручей по кругу»;</li> <li>- «Уголёк».</li> </ul>	<p>учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете);</li> <li>- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	
Практический материал. Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте;</li> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч;</li> <li>- подпрыгивание вверх на месте;</li> <li>- подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча);</li> <li>- подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча);</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- прыжки на одной ноге на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);</li> <li>- прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- перепрыгивают через начерченную линию, шнур;</li> <li>- перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки после инструкции и показа учителя;</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков;</li> <li>- прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- перепрыгивают через начерченную линию, шнур;</li> <li>- перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках;</li> <li>- подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);</li> <li>- прыгают в длину с места;</li> <li>- прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперед,</li> </ul>	

		<p>месте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в стороны;</li> <li>- прыжки с высоты с мягким приземлением;</li> <li>- прыжки в длину и высоту с шага;</li> <li>- прыжки с небольшого разбега в длину;</li> <li>- прыжки с прямого разбега в длину;</li> <li>- прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания;</li> <li>- прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- прыжки в высоту способом «перешагивание»;</li> <li>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч;</li> <li>- прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние;</li> <li>- прыжки через предметы толчком двумя ногами;</li> <li>- запрыгивание на устойчивые низкие предметы;</li> <li>- спрыгивание с низких устойчивых предметов.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);</li> <li>- прыгают в длину с места;</li> <li>- прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны;</li> <li>- прыгают с высоты с мягким приземлением;</li> <li>- прыгают в длину и в высоту с шага;</li> <li>- прыгают с небольшого разбега в длину;</li> <li>- прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;</li> <li>- выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз;</li> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>в стороны;</li> <li>- прыгают с высоты с мягким приземлением;</li> <li>- прыгают в длину и в высоту с шага;</li> <li>- прыгают с небольшого разбега в длину;</li> <li>- прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;</li> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>
--	--	---	--	---

		<p><i>коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Невод»;</li> <li>- «Мишка на льдине»;</li> <li>- «Повтори движение» и др.</li> </ul>		
Практический материал. Метание	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;</li> <li>- прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге;</li> <li>- прием и передача мяча, флажков, палок по кругу;</li> <li>- прием и передача мяча, флажков, палок в колонне;</li> <li>- произвольное метание малых и больших мячей в игре;</li> <li>- броски и ловля волейбольных мячей;</li> <li>- метание колец на шести;</li> <li>- метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем;</li> <li>- метание набивного мешочка снизу ведущей рукой;</li> <li>- метание набивного мешочка сверху ведущей рукой;</li> <li>- метание набивного мешочка сверху правой и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;</li> <li>- выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</li> <li>- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: дополнительный показ способа выполнения метания в медленном темпе, пошаговая инструкция учителя, пооперационный показ и контроль выполнения действий);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;</li> <li>- выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя;</li> <li>- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя;</li> <li>- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя;</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания;</li> <li>- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения,</li> </ul>	

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

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

		<p>спусков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- предупреждение травм и обморожений;</li> <li>- развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки.</li> </ul>	<p>отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода.</li> </ul>	<p>наглядность (картинки, карточки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя;</li> </ul>
<p>Практический материал. Лыжная подготовка</p>	<p>Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют строевые команды по сигналу учителя;</li> <li>- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя;</li> <li>- передвигаются на лыжах ступающим шагом;</li> <li>- выполняют повороты на лыжах;</li> <li>- осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют строевые команды по сигналу учителя;</li> <li>- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки;</li> <li>- передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом;</li> <li>- выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах;</li> <li>- выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя.</li> </ul>	
<p>Теоретические сведения. Конькобежная подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- одежда и обувь конькобежца;</li> <li>- подготовка к занятиям на коньках;</li> <li>- правила поведения на уроках;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»;</li> <li>- рассматривают одежду и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»;</li> <li>- рассматривают одежду и</li> </ul>	

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- основные части конька;</li> <li>- предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>обувь конькобежца;</li> <li>- рассматривают, показывают и называют с помощью учителя основные части конька;</li> <li>- слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);</li> <li>- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- получают элементарные сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>обувь конькобежца;</li> <li>- рассматривают основные части конька;</li> <li>- самостоятельно показывают и называют одежду и обувь конькобежца, основные части конька;</li> <li>- слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);</li> <li>- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя;</li> <li>- получают сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты).</li> </ul>
Практический материал. Конькобежная подготовка	<i>Упражнение в зале:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- снятие и одевание ботинок;</li> <li>- приседания;</li> <li>- удержание равновесия;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя;</li> <li>- снимают и одевают ботинки самостоятельно;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация правильного падения на коньках;</li> <li>- перенос тяжести с одной ноги на другую.</li> </ul> <p><i>Упражнения на льду:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение,</li> <li>- торможение,</li> <li>- повороты.</li> </ul>	<p>последовательности их выполнения, пооперационный (пошаговый) контроль учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- снятие и одевание ботинок;</li> <li>- приседания;</li> <li>- удержание равновесия;</li> <li>- имитация правильного падения на коньках;</li> <li>- перенос тяжести с одной ноги на другую.</li> <li>- выполняют упражнения на льду (по возможности) после инструкции, неоднократного показа учителя, под контролем и с помощью учителя:</li> <li>- скольжение,</li> <li>- торможение,</li> <li>- повороты.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- приседают, стоя на коньках;</li> <li>- удерживают равновесие на коньках самостоятельно;</li> <li>- переносят тяжесть с одной ноги на другую;</li> <li>- имитируют правильное падение на коньках;</li> <li>- выполняют упражнения по показу учителя, под контролем правильности техники выполнения упражнений на льду:</li> <li>- скольжение,</li> <li>- торможение,</li> <li>- повороты.</li> </ul>
Игры	Теоретические сведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные сведения о правилах игр;</li> <li>- элементарные сведения о поведении во время игр;</li> <li>- правила игр;</li> <li>- элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).</li> </ul> <p>Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.);</li> <li>- слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.);</li> <li>- слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (самостоятельно);</li> <li>- рассказывают правила игр самостоятельно;</li> </ul>

		по мячу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал;</li> <li>- получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</li> <li>- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</li> <li>- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</li> </ul>
Практический материал. Подвижные игры	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.  <i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i> - «Паровозик»; - «Задуй свечу»; - «Перебежки в парах»; - «Части тела»; - «Что пропало?»; - «Зайчики-пальчики»; - «Заяц, коза, гребешок,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя);</li> <li>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</li> <li>- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);</li> <li>- выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя;</li> <li>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</li> <li>- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);</li> <li>- выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</li> </ul>	

		<p>замок»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Гуси-лебеди»;</li> <li>- «У медведя во бору»;</li> <li>- коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером;</li> <li>- игра на развитие точности движений;</li> <li>- упражнения на развитие координационных способностей;</li> <li>- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног;</li> <li>- развитие скоростных и координационных способностей:</li> <li>дифференцирование пространственных и силовых параметров движения;</li> <li>- коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> <li>- дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок»;</li> <li>- дыхательные</li> </ul>	<p>на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости).</p>	
--	--	--	---	--

		<p>упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ловишки»;</li> <li>- «Волк во рву»;</li> <li>- «Охотники и зайцы»;</li> <li>- «Перестрелка»;</li> <li>- «С кочки на кочку»;</li> <li>- «Филин и пташки»;</li> <li>- «Платочек»;</li> <li>- «Бой петухов»;</li> <li>- «Ловишки-хвостики».</li> </ul> <p><i>Упражнения с мячом («Школа мяча»):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- броски мяча об пол;</li> <li>- броски мяча об пол и ловля двумя руками;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх с хлопком;</li> <li>- броски мяча снизу двумя руками о стену;</li> <li>- перебрасывание мяча снизу в парах;</li> <li>- броски мяча от груди двумя руками в парах;</li> <li>- броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах;</li> <li>- броски мяча о стену</li> </ul>		
--	--	---	--	--

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

		<p>шагом вправо/влево;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед;</li> <li>- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево;</li> <li>- пас ведущей ногой в воротки;</li> <li>- пас ведущей ногой в парах;</li> <li>- пас правой, левой ногой в воротки;</li> <li>- пас правой, левой ногой в парах.</li> </ul>		
<b>V-IX классы</b>				
Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
			1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
Теоретические сведения		<p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Роль физкультуры в подготовке к труду.</p> <p>Значение физической</p>	<p>- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);</p> <p>- рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам</p>	<p>- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);</p> <p>- рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам</p>

		<p>культуры в жизни человека.          Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений.          Помощь при травмах.          Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.          Физическая культура и спорт в России.          Специальные олимпийские игры.          Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.</p>	<p>«Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.);          - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);          - осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.) с помощью учителя;          - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);          - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);          - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают</p>	<p>«Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.);          - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);          - осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.);          - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);          - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план самостоятельно;          - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) самостоятельно;</p>
--	--	---	---	---

			<p>ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</li> <li>- демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений (при необходимости с помощью учителя);</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</li> <li>- демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</li> </ul>
Гимнастика	Теоретические сведения	Элементарные сведения о передвижениях по	- получают элементарные теоретические сведения о	- получают элементарные теоретические сведения о

		<p>ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p>	<p>передвижениях по ориентирам; - слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (при необходимости с помощью учителя); - закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений (с помощью учителя); - осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (при необходимости с помощью учителя), называют основные приёмы самоконтроля; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем,</p>	<p>передвижениях по ориентирам; - слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (самостоятельно); - закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - самостоятельно удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений; - осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (самостоятельно); - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (самостоятельно), называют основные приёмы самоконтроля; - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий;</p>
--	--	---	---	---

			<p>закрепляют на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий;</p> <p>- слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции;</p> <p>- рассматривают и просматривают наглядные и демонстрационные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.</p>	<p>- слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции;</p> <p>- просматривают и рассматривают демонстрационные и наглядные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.</p>
Практический материал	<p>Построения и перестроения.</p> <p><i>Упражнения без предметов</i> и (корректирующие общеразвивающие упражнения):</p> <p>- упражнения на дыхание;</p> <p>- для развития мышц кистей рук и пальцев;</p> <p>- мышц шеи;</p> <p>- расслабления мышц;</p> <p>- укрепления голеностопных суставов и стоп;</p> <p>- укрепления мышц туловища, рук и ног;</p>	и без и	<p>- выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя;</p> <p>- выполняют строевые команды;</p> <p>- слушают объяснение, смотрят показ учителя, выполняют перестроение под щадящий счёт;</p> <p>- выполняют ходьбу с заданиями, ориентируясь на образец других обучающихся (с достаточным уровнем): размыкание, повороты при ходьбе;</p> <p>- выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»;</p>	<p>- выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя;</p> <p>- чётко и правильно выполняют строевые команды;</p> <p>- выполняют <i>ходьбу</i>, ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;</p> <p>- выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;</p> <p>- выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»;</p> <p>- выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»;</p> <p>- сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне;</p>

		<p>- для формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p><i>Упражнения с предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками; большими обручами;</li> <li>- малыми мячами; большим мячом; набивными мячами;</li> <li>- со скакалками; гантелями и штангой; лазание и перелезание;</li> <li>- упражнения на равновесие;</li> <li>- опорный прыжок;</li> <li>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li> <li>- упражнения на преодоление сопротивления;</li> <li>- переноска грузов и передача предметов.</li> </ul> <p><i>Коррекционные упражнения</i> на развитие координационных способностей, ориентации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»;</li> <li>- выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал (при необходимости с помощью учителя);</li> <li>- выполняют <i>ходьбу</i>:</li> <li>- ходьбу в различном темпе по диагонали;</li> <li>- перестроение из колонны по одному в колонну по два;</li> <li>- выполняют смену ног при ходьбе;</li> <li>- выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием);</li> <li>- удерживают интервал при ходьбе;</li> <li>- выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;</li> <li>- сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне;</li> <li>- изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге;</li> <li>- выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге;</li> <li>- выполняют фигурную маршировку;</li> <li>- выполняют ходьбу в различном темпе по диагонали;</li> <li>- перестроение из колонны по одному в колонну по два;</li> <li>- выполняют смену ног при ходьбе;</li> <li>- выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием);</li> <li>- удерживают интервал при ходьбе;</li> <li>- выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;</li> <li>- сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне;</li> <li>- изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге;</li> <li>- выполняют медленный <i>бег</i>: в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе.</li> <li>- выполняют эстафетный бег</li> </ul>
--	--	---	--	--

		<p>в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в различных местах зала по показу и по команде;</li> <li>- построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки;</li> <li>- ходьба по диагонали по начерченной линии с подсчётом количества шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения;</li> <li>- стоя боком к гимнастической стенке, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения по прямому указанию учителя;</li> <li>- ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне;</li> <li>- прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место;</li> <li>- прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют медленный <i>бег</i>: в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м с высокого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе.</li> <li>- выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);</li> <li>- выполняют <i>прыжки</i>:</li> <li>- через скакалку на месте в равномерном темпе;</li> <li>- на одной/двух ногах произвольным способом;</li> <li>- через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 4 метра);</li> <li>- в шаге с приземлением на обе ноги;</li> <li>- в длину;</li> <li>- в длину «оттолкнув ноги»;</li> <li>- выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»;</li> <li>- выполняют <i>метание</i>: мяча в пол на высоту отскока;</li> <li>- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;</li> <li>- метание мяча в вертикальную цель;</li> <li>- толкание набивного мяча</li> </ul>	<p>(по кругу 60 м);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют <i>прыжки</i>:</li> <li>- через скакалку на месте в равномерном темпе;</li> <li>- на одной/двух ногах произвольным способом;</li> <li>- через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 5 метров);</li> <li>- в шаге с приземлением на обе ноги;</li> <li>- в длину;</li> <li>- в длину «оттолкнув ноги»;</li> <li>- выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»;</li> <li>- выполняют <i>метание</i>: мяча в пол на высоту отскока;</li> <li>- метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;</li> <li>- метание малого мяча с 3 шагов с разбега в коридор 10 м;</li> <li>- метание мяча в вертикальную цель;</li> <li>- метание мяча в движущуюся цель;</li> <li>- толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;</li> <li>- выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов</i></li> </ul> <p>(по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с</p>
--	--	---	--	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подлезание под препятствие определённой высоты с контролем и без контроля зрения;</li> <li>- повороты кругом без контроля зрения;</li> <li>- прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определённое количество шагов;</li> <li>- прыжковые упражнения с точностью прыжка;</li> <li>- ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям);</li> <li>- прыжок на заданное расстояние;</li> <li>- ходьба в шеренге;</li> <li>- передача мяча в шеренге;</li> <li>- поочерёдные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз – левая вниз по примеру учителя;</li> <li>- поочерёдные разнонаправленные движения рук: правая – вверх, левая - в сторону, правая - в сторону, левая -</li> </ul>	<p>весом 1 кг с места одной рукой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов</i> (по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя):</li> <li>- упражнения на осанку,</li> <li>- дыхательные упражнения,</li> <li>- основные положения,</li> <li>- движения головы,</li> <li>- конечностей туловища;</li> <li>- слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;</li> <li>- выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание;</li> <li>- удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом;</li> <li>- удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой);</li> <li>- восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения: полное</li> </ul>	<p><i>дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на осанку,</li> <li>- дыхательные упражнения,</li> <li>- основные положения,</li> <li>- движения головы,</li> <li>- конечностей туловища;</li> <li>- слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;</li> <li>- выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание;</li> <li>- удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом;</li> <li>- удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой);</li> <li>- восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;</li> <li>- рационально меняют</li> </ul>
--	--	---	---	---

		<p>вверх;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поочерёдные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить;</li> <li>- поочерёдные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз – правую ногу приставить;</li> <li>- построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по необходимости помощь учителя);</li> <li>- прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определённое количество шагов (помощь учителя);</li> <li>- ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него (с помощью учителя).</li> </ul>	<p>углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза;</li> <li>- фиксируют положение головы при смене исходного положения;</li> <li>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости;</li> <li>- из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс;</li> <li>- используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений;</li> <li>- выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно;</li> <li>- выполняют полуприседы с различным положением рук;</li> <li>- выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад.</li> <li>- выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i></li> <li>- с гимнастическими палками:</li> </ul>	<p>напряжение/расслабление мышц, при переноске груза;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фиксируют положение головы при смене исходного положения;</li> <li>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости;</li> <li>- из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс;</li> <li>- используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений;</li> <li>- выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно;</li> <li>- выполняют полуприседы с различным положением рук;</li> <li>- выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад.</li> <li>- выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i></li> <li>- с гимнастическими палками:</li> <li>- выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой;</li> <li>- совмещают движения палки с движениями туловища, ног;</li> <li>- выполняют 4-6 упражнений с</li> </ul>
--	--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой;</li> <li>- совмещают движения палки с движениями туловища, ног;</li> <li>- выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.</li> <li>- с набивными мячами (вес 1-3 кг) выполняют:</li> <li>- броски набивного мяча другу другу одной рукой от правого и левого плеча;</li> <li>- передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног;</li> <li>- сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу.</li> </ul> <p>Выполняют <i>упражнения на гимнастической скамейке</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по рейке гимнастической скамейки;</li> <li>- расхождение в парах;</li> <li>- выполняют комплексы упражнений.</li> </ul> <p>Выполняют <i>акробатические упражнения (элементы, связки)</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности);</li> <li>- из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности);</li> </ul>	<p>гимнастической палкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с набивными мячами (вес 1-3 кг) выполняют:</li> <li>- броски набивного мяча другу другу одной рукой от правого и левого плеча;</li> <li>- передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног;</li> <li>- сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу.</li> </ul> <p>Выполняют <i>упражнения на гимнастической скамейке</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба по рейке гимнастической скамейки;</li> <li>- расхождение в парах;</li> <li>- выполняют комплексы упражнений.</li> </ul> <p>Выполняют <i>акробатические упражнения (элементы, связки)</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности);</li> <li>- из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности);</li> <li>- мост из положения лёжа на спине (по возможности);</li> <li>- перекаты в стороны;</li> <li>- стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;</li> <li>- «полушпагат», руки в</li> </ul>
--	--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- мост из положения лёжа на спине (по возможности);</li> <li>- перекаты в стороны;</li> <li>- стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;</li> <li>- «полушпагат», руки в стороны;</li> <li>- для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках;</li> <li>- толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки;</li> <li>- для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено;</li> <li>- выполняют <i>переноску груза и передачу предметов</i>:</li> <li>- переносят 1-2 набивных мяча (вес до 4-5 кг) на расстояние 6-8 м;</li> <li>- выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях;</li> <li>- выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу;</li> <li>- выполняют <i>танцевальные упражнения</i>: приглашение к танцу;</li> <li>- сочетают разученные танцевальные шаги под музыку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>стороны;</li> <li>- для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках;</li> <li>- толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки;</li> <li>- для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено;</li> <li>- выполняют <i>переноску груза и передачу предметов</i>:</li> <li>- переносят 1-2 набивных мяча (вес до 5-6 кг) на расстояние 8-10 м;</li> <li>- выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях;</li> <li>- выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу;</li> <li>- выполняют <i>танцевальные упражнения</i>: приглашение к танцу;</li> <li>- сочетают разученные танцевальные шаги под музыку. Выполняют <i>упражнения с использованием гимнастических снарядов</i>:</li> <li>- <i>упражнения на гимнастической стенке</i>:</li> <li>- наклоны вперёд, в стороны;</li> </ul>
--	--	--	--	--

			<p>Выполняют <i>упражнения с использованием гимнастических снарядов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>упражнения на гимнастической стенке:</i></li> <li>- наклоны вперёд, в стороны;</li> <li>- прогибания туловища;</li> <li>- взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса);</li> <li>- взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой;</li> <li>- выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.;</li> <li>- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер;</li> <li>- сгибают и поднимают ноги в висе поочередно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя);</li> <li>- различные взмахи;</li> <li>- пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола.</li> <li>- <i>упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой:</i></li> <li>- выполняют повороты с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прогибания туловища;</li> <li>- взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса);</li> <li>- взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой;</li> <li>- выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.;</li> <li>- наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер;</li> <li>- сгибают и поднимают ноги в висе поочередно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя);</li> <li>- различные взмахи;</li> <li>- пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена;</li> <li>- сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола.</li> <li>- <i>упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой:</i></li> <li>- выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой;</li> <li>- выполняют соскоки с сохранением равновесия;</li> <li>- повороты в приседе (по необходимости с помощью</li> </ul>
--	--	--	---	---

			<p>различными движениями рук, с хлопками под ногой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют соскоки с сохранением равновесия;</li> <li>- повороты в приседе (по необходимости с помощью рук); на носках;</li> <li>- прыжки с продвижением вперёд (на полу).</li> <li>- ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом;</li> <li>- расхождение вдвоём (два способа);</li> <li>- бег по коридору 30-50 см, по скамейке с различным положением рук и мячом;</li> <li>- выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя);</li> <li>- вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд;</li> <li>- повороты махом ноги назад;</li> <li>- переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа;</li> <li>- соскок - ноги вместе;</li> <li>- выполняют <i>лазание и перелезание</i>;</li> <li>- вис на руках;</li> <li>- передвигаются вправо, влево в висе на гимнастической стенке</li> </ul>	<p>рук); на носках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки с продвижением вперёд (на полу).</li> <li>- ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом;</li> <li>- расхождение вдвоём (два способа);</li> <li>- бег по коридору 20-40 см, по скамейке с различным положением рук и мячом;</li> <li>- выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя);</li> <li>- вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд;</li> <li>- повороты махом ноги назад;</li> <li>- переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа;</li> <li>- соскок - ноги вместе;</li> <li>- выполняют <i>лазание и перелезание</i>;</li> <li>- вис на руках;</li> <li>- передвигаются вправо, влево в висе на гимнастической стенке с поддержкой;</li> <li>- преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними;</li> <li>- выполняют лазание различными способами;</li> </ul>
--	--	--	--	--

			<p>с поддержкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними;</li> <li>- выполняют лазание различными способами;</li> </ul> <p><i>Опорный прыжок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение с показом, выполняют подводящие упражнения, прыгают;</li> <li>- наскок в упор, стоя на коленях соскок с помощью учителя;</li> <li>- наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок (страховка педагога);</li> <li>- выполняют наскок в стойку на коленях;</li> <li>- преодолевают препятствия (конь, скамейку) при страховке педагога с опорой на одну руку (по возможности);</li> <li>- прыжки на мостике вверх (держатся за руки учителя);</li> <li>- прыжок в упор, стоя на коленях (по возможности).</li> </ul>	<p><i>Опорный прыжок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение с показом, выполняют подводящие упражнения, прыгают;</li> <li>- наскок в упор, стоя на коленях соскок с помощью учителя;</li> <li>- наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок;</li> <li>- выполняют наскок в стойку на коленях;</li> <li>- преодолевают препятствия (конь, скамейку) с опорой на одну руку;</li> <li>- прыжки на мостике вверх (держатся за руки учителя);</li> <li>- прыжок в упор, стоя на коленях.</li> </ul>
Легкая атлетика	Теоретические сведения	<p>Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по выражу. Правила судейства по</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;</li> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;</li> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека</li> </ul>

		<p>бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p> <p>Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.</p>	<p>(презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»;</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем);</li> <li>- получают представление о кроссовом беге, беге по виражу;</li> <li>- дифференцируют различные виды бега;</li> <li>- осваивают на доступном уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;</li> <li>- помогают учителю в судействе по бегу, прыжкам, метанию;</li> <li>- участвуют в беседе;</li> <li>- отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план;</li> <li>- обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в</li> </ul>	<p>(презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»;</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;</li> <li>- получают представление о кроссовом беге, беге по виражу;</li> <li>- дифференцируют различные виды бега;</li> <li>- осваивают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;</li> <li>- осуществляют судейство по бегу, прыжкам, метанию (под контролем учителя);</li> <li>- участвуют в беседе;</li> <li>- отвечают на вопросы учителя по материалу урока;</li> <li>- обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.</li> </ul>
--	--	---	--	--

			трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).	
Практический материал	<p><i>Бег.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный бег с равномерной скоростью;</li> <li>- бег с варьированием скорости;</li> <li>- скоростной бег;</li> <li>- эстафетный бег;</li> <li>- бег с преодолением препятствий;</li> <li>- бег на короткие, средние и длинные дистанции;</li> <li>- кроссовый бег по слабопересеченной местности.</li> </ul> <p><i>Прыжки.</i></p> <p>отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»);</li> <li>- прыжки в высоту способом «перекат»;</li> <li>- толкание набивного мяча;</li> <li>- метание нескольких малых мячей в 2-3 цели;</li> <li>- метание деревянной гранаты.</li> </ul>	<p><i>Ходьба</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу за другим обучающимся, ориентируясь на его образец;</li> <li>- выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы;</li> <li>- выполняют ходьбу с заданиями;</li> <li>- идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага;</li> <li>- выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища по указанию учителя за обучающимся с достаточным уровнем;</li> <li>- идут на скорость 10-15 мин. (от 30-50 м);</li> <li>- выполняют ходьбу группами наперегонки;</li> <li>- выполняют ходьбу по местности до 1 км;</li> <li>- выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно;</li> <li>- проходят отрезки от 100 до 200 м;</li> <li>- выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км;</li> </ul>	<p><i>Ходьба</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы;</li> <li>- выполняют ходьбу с заданиями;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением направлений, скрестным шагом, с ускорением;</li> <li>- идут продолжительной ходьбой 20-30 мин. в различном темпе с изменением шага;</li> <li>- выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища;</li> <li>- идут на скорость 15-20 мин. от 50 до 100 м;</li> <li>- выполняют ходьбу группами наперегонки;</li> <li>- выполняют ходьбу по местности 1,5-2 км;</li> <li>- выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно;</li> <li>- проходят отрезки от 100 до 200 м;</li> <li>- выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км;</li> <li>- выполняют фиксированную</li> </ul>	

			<p>- выполняют фиксированную ходьбу.</p> <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют медленный бег в равномерном темпе до 2 мин., до 3 мин.;</li> <li>- выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см);</li> <li>- выполняют бег на скорость 60 м с высокого старта;</li> <li>- выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;</li> <li>- выполняют бег с преодолением препятствий (h - 10-30 см);</li> <li>- выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);</li> <li>- выполняют бег по кругу 60 м;</li> <li>- выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м;</li> <li>- выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение);</li> <li>- выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений;</li> <li>- бегут 60 м с ускорением и на время;</li> <li>- выполняют бег на дистанцию 40 м (2-4 раза), на 60 м - 1 раз;</li> </ul>	<p>ходьбу</p> <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., до 5 мин.;</li> <li>- выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30см);</li> <li>- выполняют бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта;</li> <li>- выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;</li> <li>- выполняют бег с преодолением препятствий (h - 30-40 см);</li> <li>- выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки;</li> <li>- выполняют бег по кругу 100 м;</li> <li>- выполняют бег на отрезке с ускорением 60 м;</li> <li>- выполняют кроссовый бег на дистанцию 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики);</li> <li>- выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег, стартуют из различных</li> </ul>
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют бег на 80 м с преодолением 2–3 препятствий;</li> <li>- бегут встречную эстафету;</li> <li>- бегут в медленном темпе от 5 до 8 мин;</li> <li>- начинают бег с различного старта на 60 м;</li> <li>- выполняют бег 60 м 2 раза, бег на 100 м – 1 раз;</li> <li>- выполняют бег с ускорением;</li> <li>- выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий;</li> <li>- пробегают эстафету 4*60, 4*100;</li> <li>- выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м;</li> <li>- бегут кросс на дистанцию 500 м;</li> <li>- выполняют медленный бег 6-10 мин.</li> </ul> <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе;</li> <li>- выполняют прыжки на одной-двух ногах произвольным способом;</li> <li>- перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра);</li> <li>- выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>исходных положений;</li> <li>- бегут 60 м с ускорением и на время;</li> <li>- выполняют бег на дистанцию 40 м (3-6 раз), на 60 м - 3 раза, бег на 100 м – 2 раза;</li> <li>- выполняют бег на 80 м с преодолением 3–4 препятствия;</li> <li>- бегут встречную эстафету;</li> <li>- бегут в медленном темпе от 8–12 мин;</li> <li>- начинают бег с различного старта на 100 м;</li> <li>- выполняют бег на дистанцию 60 м (4 раза);</li> <li>- бегут с ускорением;</li> <li>- выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок.; бег на 60 м - 4 раза;</li> <li>- выполняют бег 100 м с преодолением 5 препятствий;</li> <li>- пробегают эстафету 4*100;</li> <li>- выполняют эстафетный бег с этапами до 200 м;</li> <li>- бегут кросс на дистанцию 500, 800, 1000 м.</li> <li>- выполняют медленный бег 10-12 мин.</li> </ul> <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе;</li> <li>- выполняют прыжки на одной-</li> </ul>
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки в длину;</li> <li>- выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»;</li> <li>- выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»;</li> <li>- выполняют прыжки в длину с разбега: слушают объяснение техники выполнения прыжка, смотрят образец выполнения прыжка;</li> <li>- имитируют прыжок на месте;</li> <li>- прыгают, продвигаясь вперёд произвольно до определённого наименьшего расстояния;</li> <li>- имитируют фазы прыжка (зона отталкивания до 1 м);</li> <li>- прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 80 см;</li> <li>- запрыгивают на препятствие высотой 30 – 40 см, на баскетбольное кольцо с толчком обеих ног;</li> <li>- выполняют многоскоки;</li> <li>- прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»;</li> <li>- выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 50 см;</li> <li>- выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом;</li> <li>- прыгают на одной ноге, со</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>двух ногах произвольным способом;</li> <li>- перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 5 метров);</li> <li>- выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги;</li> <li>- выполняют прыжки в длину;</li> <li>- выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»;</li> <li>- выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»;</li> <li>- прыгают с поворотами на одной, двух ногах;</li> <li>- выполняют прыжки в длину с разбега: слушают инструкцию, смотрят показ с объяснением, имитируют прыжок на месте;</li> <li>- выполняют прыжки, продвигаясь вперёд произвольно;</li> <li>- выполняют все фазы прыжка в длину (зона отталкивания (до 80 см));</li> <li>- прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 40 см;</li> <li>- запрыгивают на препятствие высотой 60-80 см, на баскетбольное кольцо с толчком одной ноги, обеих ног;</li> </ul>
--	--	--	---	--

		<p>скакалкой на месте (5-10 сек.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжок в длину с разбега согнув ноги; тройной прыжок (юноши).</li> <li>- выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину.</li> </ul> <p><i>Метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют метание мяча в пол на высоту отскока;</li> <li>- выполняют метание малого мяча на дальность с места (к. 10 м);</li> <li>- выполняют метание мяча в вертикальную цель;</li> <li>- выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;</li> <li>- слушают объяснение, зрительно воспринимают показ техники метания мяча;</li> <li>- имитируют метание мяча;</li> <li>- метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота – 2-3 м; в мишень диаметром 120 см. из разных исходных положений);</li> <li>- имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега;</li> <li>- выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с места;</li> <li>- выполняют метание мяча на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки со скакалкой до 2-х мин.;</li> <li>- выполняют многоскоки;</li> <li>- прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»;</li> <li>- выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 1 м;</li> <li>- выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом;</li> <li>- прыгают на одной ноге со скакалкой с продвижением вперед (10-15 сек);</li> <li>- выполняют прыжок в длину с разбега «с н» на основе подбора индивидуального разбега;</li> <li>- выполняют тройной прыжок (юноши);</li> <li>- осваивают технику выполнения прыжков способами «перекат» или «перекидной»;</li> <li>- выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину.</li> </ul> <p><i>Метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют метание мяча в пол на высоту отскока;</li> <li>- выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (к. 10 м);</li> <li>- выполняют метание мяча в вертикальную цель;</li> </ul>
--	--	--	--

			<p>дальность;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- толкают набивной мяч весом 1-2 кг с места в сектор, стоя боком;</li> <li>- слушают объяснение с показом техники метания набивного мяча 1-2 кг руками снизу, метают набивной мяч 1 - 2 кг руками снизу, из-за головы, через голову;</li> <li>- толкают набивной мяч;</li> <li>- метают мяч в цель, на дальность, коридор - 10 м.</li> <li>- метают набивной мяч 1-2 – выполняют метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений;</li> <li>- выполняют метание различных предметов весом 100 – 150 г в цель и на дальность;</li> <li>- выполняют толкание набивного мяча весом 3-4 кг.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;</li> <li>- слушают объяснение, зрительно воспринимают показ техники метания мяча;</li> <li>- имитируют метание мяча;</li> <li>- метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота – 2-3 м; в мишень диаметром 100 см. из разных исходных положений;</li> <li>- имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега;</li> <li>- выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега;</li> <li>- выполняют метание мяча на дальность;</li> <li>- толкают набивной мяч весом 2 кг с места в сектор, стоя боком;</li> <li>- слушают объяснение с показом, метают набивной мяч 2-3 кг руками снизу, из-за головы, через голову;</li> <li>- толкают набивной мяч;</li> <li>- метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м;</li> <li>- бросают набивной мяч весом 3 кг руками снизу, из-за головы, от груди; через голову на результат;</li> <li>- толкают набивной мяч весом</li> </ul>
--	--	--	--	--

				<p>2-3 кг со скачка в сектор;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м.;</li> <li>- метают несколько мячей в различные цели из различных сходных положений;</li> <li>- выполняют метание различных предметов из мягких материалов весом 100 – 150 г в цель и на дальность;</li> <li>- выполняют толкание набивного мяча весом 4 кг.</li> </ul>
<p>Лыжная конькобежная подготовки</p>	и	<p>Теоретические сведения</p>	<p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;</li> <li>- слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека;</li> <li>- слушают, называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход;</li> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);</li> </ul>
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;</li> <li>- слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека;</li> <li>- слушают, называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход;</li> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя;</li> <li>- соотносят название вида лыжного спорта с его изображением;</li> <li>- дифференцируют 1-2 вида лыжного спорта (например, лыжные гонки, биатлон);</li> <li>- слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении лыжного спорта для развития физических качеств человека (развитие координации движений рук и ног при передвижении на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом);</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем));</li> <li>- получают сведения о лыжных мазах, их применении;</li> <li>- отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план;</li> <li>- обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя;</li> <li>- соотносят название вида лыжного спорта с его изображением, описанием;</li> <li>- дифференцируют виды лыжного спорта;</li> <li>- слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении лыжного спорта для развития физических качеств человека (развитие координации движений рук и ног при передвижении на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом);</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа);</li> <li>- получают сведения о лыжных мазах, их применении;</li> <li>- отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план;</li> <li>- обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека;</li> <li>- слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на</li> </ul>
--	--	--	---	---

			<p>деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам;</li> <li>- помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам.</li> </ul>	<p>доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам.</li> </ul>
		<p><i>Конькобежная подготовка</i>  Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах.  Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками;</li> <li>- слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках (элементарные сведения), отвечают на вопросы по рассказу;</li> <li>- называют аэродинамические характеристики тела человека (с помощью учителя);</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники бега по прямой и на поворотах;</li> <li>- участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя о технике</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками;</li> <li>- слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках, отвечают на вопросы по рассказу;</li> <li>- называют аэродинамические характеристики тела человека;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники бега по прямой и на поворотах;</li> <li>- участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя о технике бега по прямой и на поворотах;</li> <li>- слушают объяснение и</li> </ul>

			<p>бега по прямой и на поворотах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудоуую подготовку;</li> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.;</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем);</li> <li>- обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудоуую подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).</li> </ul>	<p>рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудоуую подготовку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.;</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;</li> <li>- обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудоуую подготовки.</li> </ul>
Практический материал	<i>Лыжная подготовка</i> Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече;</li> <li>- передвигаются с лыжами под рукой, на плече;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече;</li> <li>- передвигаются с лыжами под рукой, на плече;</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж;</li> <li>- передвигаются ступающим шагом по лыжне;</li> <li>- передвигаются скользящим шагом по лыжне;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной;</li> <li>- выполняют спуск со склонов в низкой стойке;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»;</li> <li>- выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон);</li> <li>- выполняют подъём по склону наискось и прямо;</li> <li>- выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону;</li> <li>- передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м;</li> <li>- передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- передвигаются на лыжах</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж;</li> <li>- передвигаются ступающим шагом по лыжне;</li> <li>- передвигаются скользящим шагом по лыжне;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной;</li> <li>- выполняют спуск со склонов в низкой стойке;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»;</li> <li>- выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон);</li> <li>- выполняют подъём по склону наискось и прямо;</li> <li>- выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону;</li> <li>- передвигаются на лыжах до 1,5 км;</li> <li>- передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м;</li> <li>- передвигаются на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> </ul>
--	--	--	--	---

			<p>попеременным двухшажным ходом;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100 м (по возможности);</li> <li>- выполняют повороты переступанием на месте;</li> <li>- выполняют передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1 км;</li> <li>- преодолевают на лыжах 500 м (девочки), 1 км. (мальчики);</li> <li>- играют в игры на лыжах;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»;</li> <li>- выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками;</li> <li>- передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 30-50 м (3 раза); 100 м (2 раза);</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км (девочки); до 1,5 км (мальчики);</li> <li>- осваивают и совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный ходы, одновременный двушажный ход;</li> <li>- выполняют поворот махом на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100 м;</li> <li>- выполняют повороты переступанием в движении;</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики);</li> <li>- играют в игры на лыжах;</li> <li>- участвуют в эстафетах на лыжах;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения двухшажного хода, одновременного одношажного хода;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»;</li> <li>- выполняют торможение «плугом»;</li> <li>- выполняют подъём «полуёлочкой», «полулесенкой»;</li> <li>- передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 40-60 см (5-6 раз); 150-200 м (2-3 раза);</li> <li>- передвигаются на лыжах до 2 км (девочки); до 3 км (мальчики);</li> <li>- соревнуются в лыжных эстафетах (300-400 м);</li> </ul>
--	--	--	---	--

			<p>месте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигаются в быстром темпе на отрезках 30-40 м (девочки - 2-3 раза, мальчики 3-5 раз, на кругу 100-150 м (девочки – 1 раз, мальчики – 2 раза));</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики.</li> <li>- выполняют спуски в средней и высокой стойке на лыжах;</li> <li>- выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах;</li> <li>- проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза;</li> <li>- проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности;</li> <li>- проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный ходы</li> <li>- совершенствуют одновременный двушажный ход;</li> <li>- выполняют повороты махом на месте;</li> <li>- тормозят лыжами и палками;</li> <li>- смотрят показ с объяснением правильного падения при прохождении спусков;</li> <li>- имитируют и тренируют правильное падение при прохождении спусков;</li> <li>- передвигаются в быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки 3-5 раз, мальчики 5-7 раз), на кругу 150-200 м (девочки - 1-2 раза, мальчики - 2-3 раза);</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 2 км девочки, до 3 км мальчики;</li> <li>- участвуют в лыжных эстафетах на кругу 300-400 м;</li> <li>- проходят на лыжах дистанцию до 2 км девушки, до 2,5 км юноши;</li> <li>- выполняют поворот на месте махом назад кнаружи;</li> <li>- выполняют спуски в средней и высокой стойке;</li> <li>- преодолевают бугры и впадины на лыжах;</li> </ul>
--	--	--	--	---

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне;</li> <li>- проходят на скорость отрезок до 100 м 4-5 раз;</li> <li>- проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересечённой местности;</li> <li>- проходят дистанцию 2 км на время.</li> </ul>
		<p><i>Конькобежная подготовка</i></p> <p>Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стоят на коньках в стойке конькобежца;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники передвижения на коньках;</li> <li>- выполняют бег по прямой и на поворотах (по возможности);</li> <li>- выполняют свободное катание (по возможности);</li> <li>- выполняют бег на коньках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- стоят на коньках в стойке конькобежца;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники передвижения на коньках;</li> <li>- выполняют бег по прямой и на поворотах;</li> <li>- выполняют свободное катание;</li> <li>- выполняют бег на коньках на время.</li> </ul>
Подвижные игры	Теоретические сведения	Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают правила игры;</li> <li>- рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);</li> <li>- называют названия известных игр;</li> <li>- обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают правила игры;</li> <li>- рассказывают правила игры.;</li> <li>- называют названия известных игр;</li> <li>- обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека.</li> </ul>
	Практический материал	Игры коррекционной направленности.	Игры и упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой):	

		<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- игры с бегом;</li> <li>- игры с прыжками;</li> <li>- игры с лазанием;</li> <li>- игры метанием и ловлей мяча;</li> <li>- игры с построениями и перестроениями;</li> <li>- игры с бросанием, ловлей, метанием;</li> <li>- игры на лыжах и коньках; с переноской груза.</li> </ul>	<p><i>Коррекция ходьбы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Рельсы»;</li> <li>- «Не сбей»;</li> <li>- «Узкий мостик»;</li> <li>- «Длинные ноги»;</li> <li>- «Хлоп»;</li> <li>- «Лабиринт»;</li> <li>- «Встали в круг»;</li> <li>- «Гусеница»;</li> <li>- «Коромысло»;</li> <li>- «Ходим в шляпе»;</li> <li>- «Кошка»;</li> <li>- «Солдаты»;</li> <li>- «Без страха»;</li> <li>- «Ловкие руки»;</li> <li>- «Каракатица»;</li> <li>- «Светло-темно»;</li> <li>- «Мишка»;</li> <li>- «Хоп»;</li> <li>- «Волны»;</li> <li>- «Та-та-та»;</li> <li>- «Козлики» и др.;</li> </ul> <p><i>Коррекция бега:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу;</li> <li>- бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного);</li> <li>- «бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа;</li> <li>- бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки;</li> <li>- бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.);</li> <li>- бег с подскоками;</li> <li>- бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки;</li> </ul>
--	--	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик);</li> <li>- бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом скакалками);</li> <li>- «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка;</li> <li>- бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями;</li> <li>- «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</li> <li>- бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны (держать 5 сек.);</li> <li>- бег за обручем;</li> <li>- бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли);</li> <li>- по сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.</li> </ul> <p><i>Коррекция прыжков:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°;</li> <li>- прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м;</li> <li>- прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад;</li> <li>- прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд);</li> <li>- прыжок с места вперед -вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук;</li> <li>- прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук;</li> <li>- выпрыгивание вверх из глубокого приседа;</li> <li>- прыжки с зажатым между стоп мячом;</li> <li>- прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх;</li> </ul>
--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик);</li> <li>- прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок;</li> <li>- прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку;</li> <li>- прыжки через обруч: <ul style="list-style-type: none"> <li>а) перешагиванием;</li> <li>б) на двух ногах с междускоками;</li> <li>в) на ногах;</li> </ul> </li> <li>- прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый 4-й счет - поворот на 90 градусов.</li> </ul> <p><i>Физические упражнения для коррекции лазания и перелезания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой;</li> <li>- перелезание через рейку лестницы-стремянки;</li> <li>- лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки;</li> <li>- перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;</li> <li>- перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°;</li> <li>- лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);</li> <li>- «Корабль». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами;</li> <li>- «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом;</li> <li>- «Черепашка». Лазание по гимнастической скамейке, лежа на</li> </ul>
--	--	--	---

		<p>животе и подтягиваясь на руках;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов);</li> <li>- «Верблюд». Ползание и лазание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо);</li> <li>- «На мачту». Лазание вверх и вниз по лестнице.</li> </ul> <p><i>Коррекция метания:</i>  <i>упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекачивание мяча партнеру напротив в положении сидя;</li> <li>- перекачивание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя;</li> <li>- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол;</li> <li>- бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; то же, но ловля после хлопка в ладони; то же, но ловля после вращения кругом, приседания.</li> <li>- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета); то же, но ловля после отскока от пола; то же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.;</li> <li>- ведение мяча на мете правой, левой рукой; то же в ходьбе.</li> </ul> <p><i>Упражнения с набивным мячом (1 и 2 кг):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево;</li> <li>- ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с;</li> <li>- ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с;</li> <li>- наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди; то же, с удержанием мяча за</li> </ul>
--	--	--

		<p>головой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол;</li> <li>- приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку;</li> <li>- из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках;</li> <li>- перекачивание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь;</li> <li>- перекачивание мяча, толчком от себя двумя ногами;</li> <li>- прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю;</li> <li>- стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку;</li> <li>- сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг.</li> </ul> <p><i>Физические упражнения для развития и коррекции мелкой моторики рук (с малыми мячами (резиновый, теннисный и др.);</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перекачивание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;</li> <li>- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;</li> <li>- подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;</li> <li>- подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета;</li> <li>- высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом;</li> <li>- удары мяча об пол и ловля его двумя руками; то же, но ловля правой (левой) рукой;</li> <li>- удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя, то же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом;</li> <li>- круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках;</li> <li>- поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем левой;</li> <li>- одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол поочередные удары разными мячами об</li> </ul>
--	--	---

		<p>пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удары разными мячами о стену;</li> <li>- подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую; подбрасывание левой и ловля левой рукой;</li> <li>- броски мяча в цель с близкого расстояния;</li> <li>- метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м;</li> <li>- метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу; то же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз.</li> </ul> <p><i>Физические упражнения для коррекции расслабления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника;</li> <li>- «Покажи силу». И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч (по счёту): <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - руки в стороны;</li> <li>2 - руки к плечам, кисти в кулак;</li> <li>3 - 4 — максимально напрячь мышцы рук;</li> <li>1 - 4 — расслабить мышцы рук - «стряхнуть воду» с пальцев рук;</li> </ul> </li> <li>- «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки;</li> <li>- «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения);</li> <li>- «Балерина».</li> </ul> <p>И.п. - основная стойка;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками;</li> <li>3-4 - дугами в стороны – вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз;</li> <li>- «Обними себя». И.п. – основная стойка; <ul style="list-style-type: none"> <li>1 - руки в стороны, вдох;</li> <li>2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох;</li> <li>4 - руки вниз, расслабленно.</li> </ul> </li> </ul>
--	--	---

			<p>- «Удивились». И.п. - основная стойка;  1 - поднять плечи, вдох;  2 - опустить плечи, выдох;  3 - поднять плечи, развести руки, вдох;  4 - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса;</p> <p>- И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;  1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох;  2 - в и.п., выдох;  3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох;  4 - и.п., выдох. Темп медленный. После 5—6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки.</p> <p>- И.п. - сидя или стоя. Сжатие-разжатие кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление - «встряхнуть воду с пальцев»;</p> <p>- И.п. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны – расслабиться;</p> <p>- И.п. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание;</p> <p>- «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени;</p> <p>- И.п. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабление - «бросить» руки. В медленном темпе - 30 с, повторить 3-4 раза;</p> <p>- бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой»;</p> <p>- «Скалолазы». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с</p>
--	--	--	--

		<p>переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения:</p> <p>поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол;</p> <p>- «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами;</p> <p>- стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад;</p> <p>- сидя, руки расслаблены: 1-4 круговых движения головой вправо; 5-8 круговых движения головой.</p> <p><i>Коррекция осанки:</i></p> <p>- «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника;</p> <p>- «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой (обучающимися с достаточным уровнем);</p> <p>- «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову;</p> <p>- «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»;</p> <p>- «Пловец». Из положения лежа на груди — движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола;</p> <p>- «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса;</p> <p>- «Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической</p>
--	--	---

		<p>палкой за плечами - наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения;</p> <p>- «Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение;</p> <p>- «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком;</p> <p>- «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать;</p> <p>- «Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей;</p> <p>- «Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг);</p> <p>- «Угол». 1) Из положения виса на гимнастической стенке - переменное поднимание согнутых в коленях ног. 2) То же, но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное поднимание обеих ног;</p> <p>- «Пистолетик». 1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса - присесть на одной, другая - вперед, встать, опираясь на стенку. 2) То же на другой ноге;</p> <p>- другие упражнения в зависимости от вида нарушений осанки.</p> <p><i>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:</i></p> <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые лежа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.</li> <li>2. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны.</li> <li>3. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола.</li> <li>4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.</li> <li>5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.</li> </ol>
--	--	--

		<p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые сидя</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.</li> <li>2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.</li> <li>3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.</li> <li>4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.</li> <li>5. Сидя на краю стула, стопы параллельно - руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.</li> <li>6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.</li> </ol> <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые стоя:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Стоя на наружных сводах стоп - подняться на носки и вернуться в исходное положение.</li> <li>2. Стоя на наружных сводах стопы - полуприсед.</li> <li>3. Стоя, носки вместе, пятки врозь - подняться на носки, вернуться в исходное положение.</li> <li>4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.</li> <li>5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), подняться на носки, вернуться в исходное положение.</li> <li>6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу - захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.</li> </ol> <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.</li> <li>2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.</li> <li>3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.</li> <li>4. Ходьба по набивным мячам.</li> <li>5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.</li> </ol>
--	--	---

		<p>6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.</p> <p>7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу и другие упражнения.</p> <p><i>Упражнения для коррекции дыхания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос;</li> <li>- лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос;</li> <li>- лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох; то же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»);</li> <li>- стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»);</li> <li>- сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»);</li> <li>- лежа на спине, поднятие рук вверх - вдох, опускание – выдох;</li> <li>- сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох.</li> </ul> <p><i>Упражнения для профилактики нарушений зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами;</li> <li>- И.п - сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 - 8 раз;</li> <li>- И.п. - сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин.;</li> <li>- И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз;</li> <li>- И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1-2 с снять пальцы с век.</li> </ul>
--	--	--

			<p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>И.п. - сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты и четвертый - у внутреннего угла глаза, медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8-12 раз;</p> <p>И.п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-10 раз.</p>	
Спортивные игры	Теоретические сведения	<p><i>Баскетбол</i> Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.</p> <p><i>Волейбол</i> Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на</p>	<p>- слушают объяснение учителя, общие сведения о баскетболе, волейболе и др.;</p> <p>- слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми;</p> <p>- просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр, тактики игры (по теме урока);</p> <p>- смотрят по показ с объяснением расстановки игроков, перемещения по площадке, стойки волейболистов, баскетболистов, теннисистов и др.;</p> <p>- знакомятся с простейшими правилами игры, правилами</p>	<p>- слушают объяснение учителя;</p> <p>- слушают объяснение учителя;</p> <p>- слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу;</p> <p>- просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр (по теме урока);</p> <p>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе;</p> <p>- выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов,</p>

		<p>профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.</p> <p>Оформление заявок на участие в соревнованиях.</p> <p>Волейбол и Специальная Олимпиада. <i>Настольный теннис</i></p> <p>Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.</p> <p>Экипировка теннисиста.</p> <p>Разновидности ударов.</p> <p><i>Хоккей на полу</i></p> <p>Тактика командной игры.</p> <p>Наказания при нарушениях правил игры.</p>	<p>судейства, наказаниями при нарушениях правил игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе;</li> <li>- выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;</li> <li>- выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).</li> </ul>	<p>подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</li> </ul>
	Практический материал	<i>Баскетбол</i> Тактические приемы атакующего против	<i>Баскетбол</i> - осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в	<i>Баскетбол</i> - осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в

		<p>защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на</p>	<p>игре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя);</li> <li>-выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад;</li> <li>- выполняют передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами об пол;</li> <li>- выполняют ведение мяча на месте, в движении;</li> <li>- останавливаются по сигналу учителя;</li> <li>-выполняют остановку шагом;</li> <li>- выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками;</li> <li>- выполняют повороты на месте с мячом в руках;</li> <li>- ловят и передают мяч;</li> <li>- ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом;</li> <li>- бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;</li> <li>- выполняют штрафные броски;</li> <li>- выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча;</li> <li>- выполняют повороты на месте;</li> <li>- выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведение мяча.</li> </ul>	<p>игре;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя);</li> <li>-выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад;</li> <li>- выполняют передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами об пол;</li> <li>- выполняют ведение мяча на месте, в движении;</li> <li>- останавливаются по сигналу учителя;</li> <li>-выполняют остановку шагом;</li> <li>- выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками;</li> <li>- выполняют повороты на месте с мячом в руках;</li> <li>- ловят и передают мяч;</li> <li>- ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом;</li> <li>- бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;</li> <li>- выполняют штрафные броски;</li> <li>- выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча;</li> <li>- выполняет остановку шагом, прыжком, после ведения мяча;</li> <li>- выполняют повороты на месте;</li> <li>- выполняют вырывание,</li> </ul>
--	--	--	--	--

		<p>месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p><i>Настольный теннис</i></p> <p>Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.</p> <p><i>Хоккей на полу</i></p> <p>Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо;</li> <li>- ловят мяч с последующим ведением и остановкой;</li> <li>- передают мяч с продвижением вперед;</li> <li>- ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры;</li> <li>- выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния;</li> <li>- выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;</li> <li>- ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении;</li> <li>- выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);</li> <li>- выполняют броски мяча в корзину с различных положений;</li> <li>- осуществляют практическое судейство (с помощью педагога).</li> </ul> <p><i>Пионербол (на подготовительном этапе к игре в волейбол):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке;</li> </ul>	<p>выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют блокирование мяча; нападающий удар через сетку с шагом, прыжки вверх с места, с 3-х шагов (серия 3-6 по 5,10 раз);</li> <li>- ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо;</li> <li>- ловят мяч с последующим ведением и остановкой;</li> <li>- передают мяч с продвижением вперед;</li> <li>- ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры;</li> <li>- выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния;</li> <li>- выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;</li> <li>- ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении;</li> <li>- выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);</li> <li>- выполняют броски мяча в корзину с различных положений;</li> <li>- осуществляют практическое судейство (с помощью</li> </ul>
--	--	---	---	---

		<p>Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя);</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча;</li> <li>- выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке;</li> <li>- ловят мяч над головой;</li> <li>- выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу;</li> <li>- выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя);</li> <li>- играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»);</li> <li>- выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками;</li> <li>- выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча.</li> </ul> <p><i>Волейбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи двумя руками на месте;</li> <li>- выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте.</li> <li>- осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча;</li> <li>- принимают и передают мяч</li> </ul>	<p>педагога).</p> <p><i>Пионербол</i> (на подготовительном этапе к игре в волейбол):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке;</li> <li>- определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя);</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча;</li> <li>- выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке;</li> <li>- ловят мяч над головой;</li> <li>- выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу;</li> <li>- выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя);</li> <li>- играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»);</li> <li>- выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками;</li> <li>- выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча.</li> </ul> <p><i>Волейбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи</li> </ul>
--	--	--	---	--

		<p>сверху и снизу в парах после перемещений;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- после показа учителя выполняют нападающий удар, блок;</li> <li>- прыгают вверх с места и с шага; у сетки;</li> <li>- выполняют многоскоки; - выполняют упражнения с набивными мячами;</li> <li>- передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах;</li> <li>- выполняют нижнюю подачу;</li> <li>- принимают мяч снизу у сетки;</li> <li>- отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте;</li> <li>- блокируют мяч;</li> <li>- прыгают вверх с места.</li> </ul> <p><i>Настольный теннис</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой;</li> <li>- играют в одиночные и парные учебные игры;</li> <li>- используют тактические приемы в парных играх.</li> </ul> <p><i>Хоккей на полу</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник);</li> <li>- играют против соперника, перемещаются вправо и влево;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют приемы игры;</li> </ul>	<p>двумя руками на месте;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте.</li> <li>- осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча;</li> <li>- принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений;</li> <li>- после показа учителя выполняют нападающий удар, блок;</li> <li>- прыгают вверх с места и с шага; у сетки;</li> <li>- выполняют многоскоки;</li> <li>- выполняют упражнения с набивными мячами;</li> <li>- передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах;</li> <li>- выполняют нижнюю подачу;</li> <li>- принимают мяч снизу у сетки;</li> <li>- отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте;</li> <li>- выполняют блокирование нападающих ударов;</li> <li>- прыгают вверх с места.</li> </ul> <p><i>Настольный теннис</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой;</li> <li>- играют в одиночные и парные учебные игры;</li> <li>- используют тактические приемы в парных играх.</li> </ul> <p><i>Хоккей на полу</i></p>
--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- играют в командные соревнования - учебные игры;</li> <li>- применяют наказания при нарушениях правил игры.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник);</li> <li>- играют против соперника, перемещаются вправо и влево;</li> <li>- закрепляют и совершенствуют приемы игры;</li> <li>- играют в командные соревнования - учебные игры;</li> <li>- применяют наказания при нарушениях правил игры.</li> </ul>
<b>Х-ХII классы</b>				
Теоретические сведения		<p>Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);</li> <li>- рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Утренняя гимнастика», «Нарушения осанки», «Физическая культура и спорт в России», «Специальные олимпийские игры» и др.);</li> <li>- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);</li> <li>- осваивают основные понятия и термины, выполняют</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);</li> <li>- рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.);</li> <li>- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);</li> <li>- осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом</li> </ul>

		окончания школы.	<p>различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кресворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.) с помощью учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;</li> <li>- слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец</li> </ul>	<p>(кресворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план самостоятельно;</li> <li>- выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) самостоятельно;</li> <li>- слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</li> <li>- демонстрируют способы самостоятельного измерения</li> </ul>
--	--	------------------	--	---

			<p>самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</p> <p>- демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений (при необходимости с помощью учителя);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).</p>	<p>частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>
Гимнастика	Теоретические сведения	<p>Фланг, интервал, дистанция.</p> <p>Виды гимнастики в школе.</p> <p>Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая.</p> <p>Правила соревнований по спортивной гимнастике.</p> <p>Практическая значимость</p>	<p>- слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя);</p> <p>- дают определение фланг, интервал, дистанция;</p> <p>- называют виды гимнастики, в том числе в школе (2-3 вида);</p> <p>- дифференцируют виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая (2-3</p>	<p>- слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики;</p> <p>- дают определение фланг, интервал, дистанция;</p> <p>- называют виды гимнастики, в том числе в школе;</p> <p>- дифференцируют виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая;</p> <p>- воспроизводят элементарные</p>

		гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.	вида); - воспроизводят элементарные теоретические сведения о правильной осанке, - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают объяснение учителя о практической значимости гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека; - рассказывают правила соревнований по спортивной гимнастике (с помощью учителя).	теоретические сведения о правильной осанке, - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают объяснение учителя о практической значимости гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека; - рассказывают правила соревнований по спортивной гимнастике.
Практический материал	<i>Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног;	<i>и без и</i>	<i>Строевые упражнения:</i> - выполняют строевые команды (по примеру направляющего); - выполняют согласованные повороты группой обучающихся (по примеру учителя или направляющего); - выполняют переход с шага на месте на ходьбу вперёд в шеренге, колонне (по примеру учителя или направляющего); - выполняют строевой шаг. <i>Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:</i>	<i>Строевые упражнения:</i> - правильно и чётко выполняют строевые команды; - выполняют согласованные повороты группой обучающихся по команде учителя; - выполняют переход с шага на месте на ходьбу вперёд в шеренге, колонне; - выполняют строевой шаг. <i>Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:</i> - выполняют упражнения на

		<p>формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p><i>Упражнения с предметами:</i></p> <p>с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; скакалками; упражнения на равновесие; лазание и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>	<p>- выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища (меньшее количество раз, дозированно, по возможности);</p> <p>- выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза (большей массы) на голове с упражнениями в равновесии на скамейке; перелезание (меньшее количество раз, дозированно, по возможности).</p> <p><i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i></p> <p>- выполняют ранее изученные упражнения с гимнастическими палками;</p> <p>- с набивными мячами;</p> <p>- упражнения на гимнастической скамейке;</p> <p>- ходьба навстречу друг другу;</p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической стенке:</i></p> <p>- пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена;</p> <p>- выполняют сгибание и</p>	<p>осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища;</p> <p>- выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза (большей массы) на голове с упражнениями в равновесии на скамейке;</p> <p><i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i></p> <p>- выполняют ранее изученные упражнения с гимнастическими палками;</p> <p>- с набивными мячами;</p> <p>- упражнения на гимнастической скамейке;</p> <p>- ходьба навстречу друг другу;</p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической стенке:</i></p> <p>- пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена;</p> <p>- выполняют сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу;</p> <p>- <i>выполняют акробатические упражнения (элементы, связки).</i></p>
--	--	---	--	--

		<p>разгибание рук в положении лёжа на полу;</p> <p>- выполняют акробатические упражнения (элементы, связки).</p> <p>- девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат;</p> <p>- мальчики: поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад стойка на лопатках (по возможности).</p> <p><i>Переноска груза и передача предметов:</i></p> <p>- выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет;</p> <p>- убирают снаряды после занятий.</p> <p><i>Танцевальные упражнения:</i></p> <p>- закрепление изученных танцевальных шагов;</p> <p>- танцуют танец «Ламбада».</p> <p><i>Равновесие:</i></p> <p>- выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия;</p> <p>- выполняют расхождение вдвоём с предметами в руках;</p> <p>- выполняют упражнения в сопротивлении.</p> <p><i>Лазание и перелезание:</i></p> <p>- выполняют перелезания через препятствия разной высоты.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i></p>	<p>- девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат;</p> <p>- мальчики: поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад стойка на лопатках.</p> <p><i>Переноска груза и передача предметов:</i></p> <p>- выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет;</p> <p>- убирают снаряды после занятий.</p> <p><i>Танцевальные упражнения:</i></p> <p>- закрепление изученных танцевальных шагов;</p> <p>- танцуют танец «Ламбада».</p> <p><i>Равновесие:</i></p> <p>- выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия;</p> <p>- выполняют расхождение вдвоём с предметами в руках;</p> <p>- выполняют упражнения в сопротивлении.</p> <p><i>Лазание и перелезание:</i></p> <p>- выполняют перелезания через препятствия разной высоты.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i></p> <p>- выполняют ранее изученные подводящие упражнения для выполнения опорных прыжков через козла.</p> <p><i>Упражнения на развитие координационных</i></p>
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ранее изученные подводящие упражнения для выполнения опорных прыжков через козла.</li> <li><i>Упражнения на развитие координационных способностей, ориентация в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</i></li> <li>- выполняют бег с изменением направлений, скорости;</li> <li>- выполняют челночный бег с ведением и без ведения мяча;</li> <li>- выполняют упражнения на быстроту и точность реакций;</li> <li>- выполняют прыжки в заданном ритме;</li> <li>- выполняют игровые упражнения.</li> </ul>	<p><i>способностей, ориентация в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют бег с изменением направлений, скорости;</li> <li>- выполняют челночный бег с ведением и без ведения мяча;</li> <li>- выполняют упражнения на быстроту и точность реакций;</li> <li>- выполняют прыжки в заданном ритме;</li> <li>- выполняют игровые упражнения.</li> </ul>
Легкая атлетика	Теоретические сведения	Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках лёгкой атлетики (под контролем учителя);</li> <li>- дифференцируют виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая;</li> <li>- воспроизводят элементарные теоретические сведения о правильной осанке,</li> <li>- просматривают и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках лёгкой атлетики;</li> <li>- дифференцируют виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая;</li> <li>- воспроизводят теоретические сведения о правильной осанке,</li> <li>- просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы</li> </ul>

		эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают объяснение учителя о значении ходьбы для укрепления здоровья человека, основам кроссового бега, бег по виражу; - рассказывают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. (с помощью учителя); - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о практической значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека; - участвуют в обсуждении, в беседе.	(видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают объяснение учителя о значении ходьбы для укрепления здоровья человека, основам кроссового бега, бег по виражу; - рассказывают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о практической значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека; - участвуют в обсуждении, в беседе.
Практический материал	<i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на	<i>Бег.</i> - выполняют медленный бег с равномерной скоростью; - выполняют бег с варьированием скорости; - выполняют скоростной бег; - эстафетный бег (эстафета	<i>Бег.</i> - выполняют медленный бег с равномерной скоростью; - выполняют бег с варьированием скорости; - выполняют скоростной бег; - эстафетный бег (эстафета	

		<p>короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.</p> <p><i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»). Прыжки в высоту способом «перекат».</p> <p>Толкание набивного мяча.</p> <p>Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.</p> <p>Метание деревянной гранаты.</p>	<p>4x100);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с преодолением препятствий;</li> <li>- выполняют бег на короткие, средние и длинные дистанции (бег 300 м, бег на средние дистанции);</li> <li>- выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности (выполняют кросс 500-1000 м);</li> <li>- выполняют бег в различном темпе.</li> </ul> <p><i>Прыжки.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствий;</li> <li>- выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»);</li> <li>- выполняют прыжки в высоту способом «перекат»;</li> <li>- выполняют толкание набивного мяча;</li> <li>- выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели;</li> <li>- выполняют метание деревянной гранаты (совершенствуют технику метания и толкания).</li> </ul>	<p>4x200);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с преодолением препятствий;</li> <li>- выполняют бег на короткие, средние и длинные дистанции (бег 300 м, бег на средние дистанции);</li> <li>- выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности (выполняют кросс 500-1200 м);</li> <li>- выполняют бег в различном темпе.</li> </ul> <p><i>Прыжки.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствий;</li> <li>- выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»);</li> <li>- выполняют прыжки в высоту способом «перекат»;</li> <li>- выполняют прыжки в высоту с разбега «перешагивание», «перекат» (девочки); «перекидной» (мальчики);</li> <li>- выполняют прыжок в длину с низкого приседа (10 - 12 шагов разбега);</li> <li>- выполняют толкание набивного мяча;</li> <li>- выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели;</li> <li>- выполняют метание деревянной гранаты</li> </ul>
--	--	--	--	--

				(совершенствуют технику метания и толкания).	
Лыжная конькобежная подготовка	и	Теоретические сведения	<p><i>Лыжная подготовка</i> Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p><i>Конькобежная подготовка</i> Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах.</p> <p>Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;</li> <li>- различают и выбирают лыжные мази, обосновывают необходимость их применения;</li> <li>- называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход;</li> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);</li> <li>- участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя;</li> <li>- рассказывают правила соревнований по лыжным гонкам;</li> <li>- помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам.</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;</li> <li>- различают и выбирают лыжные мази, обосновывают необходимость их применения;</li> <li>- называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход;</li> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);</li> <li>- участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя;</li> <li>- рассказывают правила соревнований по лыжным гонкам;</li> <li>- помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам.</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;</li> <li>- отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на</li> </ul>

		<p>по прямой и на поворотах.</p>	<p>уровнем);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план;</li> <li>- обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).</li> </ul> <p><i>Конькобежная подготовка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками;</li> <li>- слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках (элементарные сведения), отвечают на вопросы по рассказу;</li> <li>- называют аэродинамические характеристики тела человека (с помощью учителя);</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники бега по прямой и на поворотах;</li> <li>- участвуют в беседе, отвечают</li> </ul>	<p>визуальный план;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека.</li> </ul> <p><i>Конькобежная подготовка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками;</li> <li>- слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках, отвечают на вопросы по рассказу;</li> <li>- называют аэродинамические характеристики тела человека;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники бега по прямой и на поворотах;</li> <li>- участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя о технике бега по прямой и на поворотах;</li> <li>- слушают объяснение и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую</li> </ul>
--	--	----------------------------------	--	--

		<p>на вопросы учителя о технике бега по прямой и на поворотах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку;</li> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.;</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем);</li> <li>- обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).</li> </ul>	<p>подготовку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.;</li> <li>- участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;</li> <li>- обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки.</li> </ul>
Практический материал	<i>Лыжная подготовка</i> Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигаются с лыжами под рукой, на плече;</li> <li>- выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигаются с лыжами под рукой, на плече;</li> <li>- выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж;</li> </ul>

		<p>местности.  <i>Конькобежная подготовка</i>  Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигаются ступающим шагом по лыжне;</li> <li>- передвигаются скользящим шагом по лыжне;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной;</li> <li>- выполняют спуск со склонов в низкой стойке;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»;</li> <li>- выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон);</li> <li>- выполняют подъём по склону наискось и прямо;</li> <li>- выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону;</li> <li>- передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м;</li> <li>- передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигаются ступающим шагом по лыжне;</li> <li>- передвигаются скользящим шагом по лыжне;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной;</li> <li>- выполняют спуск со склонов в низкой стойке;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»;</li> <li>- выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон);</li> <li>- выполняют подъём по склону наискось и прямо;</li> <li>- выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону;</li> <li>- передвигаются на лыжах до 1,5 км;</li> <li>- передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м;</li> <li>- передвигаются на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;</li> <li>- передвигаются на лыжах попеременным двухшажным</li> </ul>
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100 м (по возможности);</li> <li>- выполняют повороты переступанием на месте;</li> <li>- выполняют передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1 км;</li> <li>- преодолевают на лыжах 500 м (девочки), 1 км. (мальчики);</li> <li>- играют в игры на лыжах;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»;</li> <li>- выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками;</li> <li>- передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 30-50 м (3 раза); 100 м (2 раза);</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км (девочки); до 1,5 км (мальчики);</li> <li>- осваивают и совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный ходы, одновременный двушажный ход;</li> <li>- выполняют поворот махом на месте;</li> <li>- передвигаются в быстром</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ходом;</li> <li>- выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100 м;</li> <li>- выполняют повороты переступанием в движении;</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики);</li> <li>- играют в игры на лыжах;</li> <li>- участвуют в эстафетах на лыжах;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения двухшажного хода, одновременного одношажного хода;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»;</li> <li>- выполняют торможение «плугом»;</li> <li>- выполняют подъём «полуёлочкой», «полулесенкой»;</li> <li>- передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 40-60 см (5-6 раз); 150-200 м (2-3 раза);</li> <li>- передвигаются на лыжах до 2 км (девочки); до 3 км (мальчики);</li> <li>- соревнуются в лыжных эстафетах (300-400 м);</li> <li>- совершенствуют одновременный ход,</li> </ul>
--	--	--	---	--

		<p>темпе на отрезках 30-40 м (девочки - 2-3 раза, мальчики 3-5 раз, на кругу 100-150 м (девочки – 1 раз, мальчики – 2 раза);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики.</li> <li>- выполняют спуски в средней и высокой стойке на лыжах;</li> <li>- выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах;</li> <li>- проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза;</li> <li>- проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности;</li> <li>- проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км.</li> </ul> <p><i>Конькобежная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают стойка конькобежца;</li> <li>- выполняют бег по прямой;</li> <li>- выполняют бег по прямой и на поворотах;</li> <li>- выполняют вход в поворот;</li> <li>- выполняют свободное катание.</li> </ul>	<p>бесшажный и одношажный ходы одновременный двушажный ход;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют повороты махом на месте;</li> <li>- тормозят лыжами и палками;</li> <li>- смотрят показ с объяснением правильного падения при прохождении спусков;</li> <li>- имитируют и тренирую правильное падение при прохождении спусков;</li> <li>- передвигаются в быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки 3-5 раз, мальчики 5-7 раз), на кругу 150-200 м (девочки - 1-2 раза, мальчики - 2-3 раза);</li> <li>- передвигаются на лыжах на дистанцию до 2 км девочки, до 3 км мальчики;</li> <li>- участвуют в лыжных эстафетах на кругу 300-400 м;</li> <li>- проходят на лыжах дистанцию до 2 км девушки, до 2,5 км юноши;</li> <li>- выполняют поворот на месте махом назад кнаружи;</li> <li>- выполняют спуски в средней и высокой стойке;</li> <li>- преодолевают бугры и впадины на лыжах;</li> <li>- выполняют поворот на параллельных лыжах при</li> </ul>
--	--	---	---

				<p>спуске на лыжне;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проходят на скорость отрезок до 100 м 4-5 раз;</li> <li>- проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересечённой местности;</li> <li>- выполняют переход с попеременного двухшажного к одновременным ходам;</li> </ul> <p>преодоление выступа; подъём «лесенкой»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проходят дистанцию 2 км на время;</li> <li>- проходят на скорость отрезок до 100 м 4-5 раз; 200 – 300м (девушки); 300-400 м (мальчики) 2 -3 раза.</li> </ul> <p><i>Конькобежная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают стойка конькобежца;</li> <li>- выполняют бег по прямой;</li> <li>- выполняют бег по прямой и на поворотах;</li> <li>- выполняют вход в поворот;</li> <li>- выполняют свободное катание.</li> <li>- выполняют бег на время.</li> </ul>
Подвижные игры	Практический материал	Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча;	<ul style="list-style-type: none"> <li>- играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя);</li> <li>- играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя):</li> </ul> <p>игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя);</li> <li>- играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя):</li> </ul> <p>игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей</p>

		<p>построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза.</p>	<p>мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза.</p>	<p>мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельно иницируют проведение игр;</li> <li>- организуют и проводят игру с участием других обучающихся, в том числе с минимальным уровнем;</li> <li>- демонстрируют образец выполнения общеразвивающих упражнений.</li> </ul>
Спортивные игры	Теоретические сведения	<p><i>Баскетбол</i></p> <p>Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.</p> <p>Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение учителя, общие сведения о баскетболе, волейболе и др.;</li> <li>- слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми;</li> <li>- просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр, тактики игры (по теме урока);</li> <li>- смотрят по показ с объяснением расстановки игроков, перемещения по площадке, стойки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение учителя;</li> <li>- слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу;</li> <li>- просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр (по теме урока, о специальной Олимпиаде и др.);</li> <li>- рассказывают упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; правила предупреждения травматизма;</li> <li>- рассказывают, соблюдают порядок оформления заявок на участие в соревнованиях по баскетболу, волейболу;</li> </ul>

		<p><i>Волейбол</i>  Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.  Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.</p> <p><i>Настольный теннис</i>  Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.  Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.  <i>Хоккей на полу</i>  Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.</p>	<p>волейболистов, баскетболистов, теннисистов и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с упрощёнными правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры;</li> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе;</li> <li>- выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;</li> <li>- выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе;</li> <li>- выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);</li> <li>- выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</li> <li>- обосновывают роль судьи на соревнованиях.</li> </ul>
--	--	--	---	---

			учителя); - обосновывают роль судьи на соревнованиях.	
	Практический материал	<p><i>Баскетбол</i></p> <p>Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p>	<p><i>Баскетбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществляют практическое судейство (с помощью учителя);</li> <li>- используют тактические приемы атакующего против защитника, зонную и персональную защиту;</li> <li>- выполняют передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами);</li> <li>- выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой;</li> <li>- выполняют передачу мяча в прыжке;</li> <li>- сочетают приёмы передачи и ловли мяча;</li> <li>- играют в подвижные игры на основе баскетбола;</li> <li>- участвуют в эстафетах с ведением мяча.</li> </ul>	<p><i>Баскетбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществляют практическое судейство;</li> <li>- используют тактические приемы атакующего против защитника, зонную и персональную защиту;</li> <li>- выполняют передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами);</li> <li>- выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой;</li> <li>- выполняют передачу мяча в прыжке;</li> <li>- сочетают приёмы передачи и ловли мяча;</li> <li>- выполняют совместные игровые действия трёх нападающих против двух защитников.</li> </ul>

		<p><i>Волейбол</i>  <i>Стойка и перемещения</i> волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.  <i>Настольный теннис.</i>  Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.</p>	<p><i>Волейбол:</i>  - осуществляют практическое судейство соревнований (на элементарном уровне, с помощью учителя);  - используют тактические приемы;  - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча различными способами (ранее изученными способами);  - выполняют верхнюю передачу двумя руками в различных направлениях, стоя на месте;  - смотрят показ с объяснением техники выполнения прямого нападающего удара через сетку;  - выполняют одиночное и парное блокирование;  - играют в учебные игры на основе волейбола;  - участвуют в играх, эстафетах с мячами.</p> <p><i>Настольный теннис</i>  - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой;  - играют в одиночные и парные учебные игры;  - используют тактические</p>	<p><i>Волейбол:</i>  - осуществляют практическое судейство соревнований;  - используют тактические приемы;  - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча различными способами (ранее изученными способами);  - выполняют верхнюю передачу двумя руками в различных направлениях, стоя на месте;  - смотрят показ с объяснением техники выполнения прямого нападающего удара через сетку;  - выполняют прямой нападающий удар через сетку;  - выполняют одиночное и парное блокирование;  - играют в учебные игры на основе волейбола;  - участвуют в играх, эстафетах с мячами.</p> <p><i>Настольный теннис</i>  - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой;  - играют в одиночные и парные учебные игры;  - используют тактические приемы в парных играх.</p>
--	--	--	--	--

		<p><i>Хоккей на полу</i> Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.</p>	<p>приемы в парных играх.</p> <p><i>Хоккей на полу</i> - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник); - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры; - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры.</p>	<p><i>Хоккей на полу</i> - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник); - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры; - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры.</p>
--	--	---	---	---

## 2.4. Тематическое планирование

### Примерный тематический план для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью АООП вариант 1, (Г') I - IV класс

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

### Примерный тематический план для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью АООП вариант 1, V- IX класс

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

6.	Спортивные игры	24	24	24	24	24
		<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
	<b>Итого: 510 часов</b>					

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

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

## **2.5. Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре**

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

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

Примеры значительных ошибок:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *достаточным уровнем*  
освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30м. - пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание пальцами рук пола; ладонями пола; нижней части голени, не сгибая колени.
5. Бег (смешенное передвижение) на 500 м – преодолеть расстояние за наименьшее время.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *минимальным уровнем*  
освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30 м – пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, правильным сочетанием рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию, и приземлиться на две ноги.
3. Удерживание планки в упоре лёжа на предплечьях - по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу - по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Бег в медленном темпе на 400 м или смешанное передвижение на 500 м. (ходьба, бег) – без учёта времени.

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

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся		Мальчики		Девочки	
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
1.	Бег 30 м (сек.)	6,7	6,5	6,0	7,1	6,8	6,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	110	135	80	110	130
3.	а) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	6	8	14	3	4	8
	б) Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях	по возможности					
4.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Касание нижней части голени пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание нижней части голени пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
5	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

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

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

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

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

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

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

#### Тесты для обучающихся в **5 классе**

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

#### Тесты для обучающихся в **6 классе**

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500 м.

- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

#### Тесты для обучающихся в **7 классе**

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

#### Тесты для обучающихся в **8 классе:**

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

#### Тесты для обучающихся в **9 классе:**

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

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (АООП вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые

индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет, поэтому учитель руководствуется планируемыми результатами освоения АООП и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала по адаптивной физической культуре.

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

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *достаточным уровнем*

освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

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

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

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *минимальным уровнем*

освоения планируемых результатов АООП

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки - скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) - без учёта времени.

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

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
6	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

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

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

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору**	Показатели					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4
2	Бег на 60 м (с)	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2
3	Бег на 100 м (с)	15,8	15,6	14,7	18,2	18,0	17,4
4	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.45	12.15	11.00
5	Бег на 3 км (мин, с)	15.55	15.20	14.40	-	-	-
6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)***	-	-	-	22.10	21.25	19.15
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)***	29.05	28.15	26.10	-	-	-
8	Кросс (бег по пересеченной местности без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
9	Плавание (без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	8	10	14
12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18	-	-	-
13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14
14	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162
16	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	29	36	18	22	28
17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	20	30	40	15	20	30
18	Метание теннисного	6/60	7/70	9/90	6/60	7/70	9/90

	мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
--	---	--	--	--	--	--	--

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

В выполнении нормативов участвуют обучающиеся до 17 лет включительно.

## **2.6. Материально-техническое обеспечение реализации программы 1-4 класс**

На начальном этапе обучения адаптивной физической культуре оснащение учебного процесса имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников с лёгкой умственной отсталостью в целом, так и спецификой адаптивной физической культуры, в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется задачами программы по адаптивной физической культуре. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников, его количество определяется из расчёта активного участия всех обучающихся в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

### **Материально-техническое обеспечение программы по адаптивной физической культуре включает:**

- I. Спортивный инвентарь:
  1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
  2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
  3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);

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

II. Учебно–практическое оборудование:

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

7. Гимнастические маты;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лабиринт;

### III. Технические средства обучения:

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

### 5-9 класс

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с умственной отсталостью должно отвечать их особым образовательным потребностям. Технические средства обучения должны давать возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

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

1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.
2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте
3. Учебно-практическое оборудование.
  - а) спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые;
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Теннисные мягкие мячи для метания;
4. Скакалки;
5. Мешочки с песком;
6. Кегли, кубики пластмассовые;
7. Сенсорная тропа;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
10. Секундомер;
11. Рулетка измерительная;
12. Мишень для метания в цель;
13. Аптечка;
14. Металлические дуги;
15. Гантели пластмассовые;
16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
17. Мешочки с песком;
18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
19. Набивные мячи;
20. Мячи волейбольные;
21. Мячи баскетбольные;
22. Мячи футбольные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.

б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
2. Прыжковая яма;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
  - разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
  - «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;

6. Навесной турник;
7. Гимнастические маты;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лабиринт;
4. Технические средства обучения:
  1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»
  2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
  3. Дидактический материал для изучения программного материала
  4. Видеоролики по видам спорта;
  5. Презентации (для изучения программного материала);
  6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.

### **10-12 класс**

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с умственной отсталостью должно отвечать их особым образовательным потребностям. Технические средства обучения должны давать возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

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

1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.

2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте

3. Учебно-практическое оборудование.

а) спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые;

2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);

3. Теннисные мягкие мячи для метания;

4. Скакалки;

5. Мешочки с песком;

6. Кегли, кубики пластмассовые;

7. Сенсорная тропа;

8. Индивидуальные коврики;

9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;

10. Секундомер;

11. Рулетка измерительная;

12. Мишень для метания в цель;

13. Аптечка;

14. Металлические дуги;

15. Гантели пластмассовые;

16. Стойки, планка для прыжков в высоту;

17. Мешочки с песком;

18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);

19. Набивные мячи;

20. Мячи волейбольные;

21. Мячи баскетбольные;

22. Мячи футбольные;

23. Сетка для переноски и хранения мячей.

б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.

2. Прыжковая яма;

3. Гимнастические скамейки;

4. Гимнастическая стенка;

## 5. Тренажёры:

- разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
- «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;

## 6. Навесной турник;

## 7. Гимнастические маты;

## 8. Индивидуальные коврики;

## 9. Лабиринт;

## 4. Технические средства обучения:

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

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

#### **3.1. Пояснительная записка**

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

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

## **Цель и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре**

Цель примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре:

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

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

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

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

### **Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»**

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

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура», с (I<sup>1</sup>) I по IV класс составляет 336 часов за 5 учебных лет (включая I<sup>1</sup> класс при варианте обучения с I<sup>1</sup> по IV класс) и 272 часа за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс):

I<sup>1</sup> класс – 66 часов;

I класс – 66 часов;

II класс – 68 часов;

III класс – 68 часов;

IV класс – 68 часов.

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

V класс – 68 часов;

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

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

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

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

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

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

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

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

Низкий уровень ориентировки в окружающем, даже при сопровождающей помощи взрослого. Первичный контакт бывает затруднен из-за ограниченного понимания обращенной речи. Требуется мимическое и жестовое подкрепление. Установление контакта возможно, но ненадолго. Для его поддержания требуется положительная стимуляция (доброжелательная улыбка, знаки одобрения, поглаживание и т.п.). Некоторые обучающиеся привлекают внимание к своим нуждам (еда, туалет, боль и др.). Имитируют действия других в ходе взаимодействия. Интерес вызывает не сама деятельность, а отдельные признаки предметов (звучание, цвет). Интерес нестойкий. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. В процессе работы предлагаемая программа действий не удерживается. Способны к подражанию и совместным действиям с взрослым. Наступает быстрое пресыщение деятельностью.

Волевых усилий не проявляют. Эмоциональное реагирование в процессе работы не всегда адекватно. Восприятие знакомых незнакомых людей менее дифференцировано. Требуется организация самого процесса восприятия окружающего и его сопровождение со стороны взрослых. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого. Не соотносят запоминаемый материал с предлагаемыми опорами. Помощь взрослого малоэффективна. Предлагаемые задания могут выполняться только при активном взаимодействии с взрослым. Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Большие трудности в понимании обращенной речи. Крайне ограничен как активный, так и пассивный словарный запас. Предпочтение отдается невербальным средствам коммуникации.

**3 группа:** походка неустойчива, движения хаотичны, плохо координированы, слабо регулируются мышечные усилия. Грубые нарушения зрительно-моторной координации. Невозможность выполнения многих двигательных упражнений даже по подражанию взрослому. Грубое недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений носят выраженный стойкий характер. При обслуживании себя полная зависимость от других. Затруднен самоконтроль физиологических потребностей. Не ориентируются в окружающем. Помощь взрослого неэффективна. Контакт крайне затруднен из-за непонимания обращенной речи. Необходимо многократное жестовое и мимическое повторение. Самостоятельно контакт не иницируют. Иногда проявляют негативизм. Характерно пассивное подчинение. Интерес к действиям взрослого активно не проявляется. Пассивны к принятию задания предлагаемого взрослым. Простейшие действия при совместной пошаговой помощи взрослого выполняются лишь частично. Не удерживают внимания при выполнении действий. Не сформированы регуляторные механизмы. Организующая, направляющая, разъясняющая помощь не эффективна. Необходимо совместное с взрослым поэтапное выполнение задания. Безразличны к оценке результатов работы.

Не понимают простейшие ситуации. С большим трудом формируется опыт. Понимание причинно-следственных зависимостей, проблемных ситуаций недоступны. Доступно пониманию небольшое количество слов бытового характера.

Необходимо побуждение мимикой, жестами, многократный показ и совместные действия.

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

### 3.2. Планируемые результаты освоения программы

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

*Личностные результаты* освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- 8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП II варианта). Предметные планируемые результаты в примерной «рабочей» программе по адаптивной физической культуре рассматриваются как возможные, поскольку индивидуальные планируемые результаты отбираются в СИПР конкретного

обучающегося с учётом уровня его актуального развития, а не с учётом его возраста, класса (ступени) или года обучения.

*Предметные результаты* освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью с (I<sup>1</sup>) I по XII класс, на момент завершения XII класса:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнение строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;

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

*Личностные учебные действия:*

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

*Коммуникативные учебные действия:*

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

*Регулятивные учебные действия:*

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

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

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

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

*Познавательные учебные действия:*

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

### 3.3.Содержание программы

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся		
			1 группа	2 группа	3 группа
<b>(I) I - XII класс</b>					
Физическая подготовка	Построения и перестроения	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.	- принимают исходное положение для строения, перестроения; - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют строевые команды («становись», «равнясь», «вольно», «на право» и т.п); - выполняют перестроение из шеренги в круг (с помощью учителя); - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя); - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые); - выполняют простые команды по сигналу учителя с	- принимают исходное положение для строения, перестроения; - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя); - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые); - выполняют бег парами, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое.	- принимают исходное положение для строения, перестроения (с помощью учителя); - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое (с помощью учителя). - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые) с помощью учителя.

			<p>одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое;</li> <li>- выполняют бег парами, взявшись за руки;</li> <li>- по сигналу учителя переключатся с ходьбы в колонне на бег, с бега на ходьбу.</li> </ul>		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	<p><i>Дыхательные упражнения:</i></p> <p>произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживая тело в вертикальном положении, выполняют бесшумный вдох (не поднимая плеч), спокойный и ровный выдох (не надувая щёки).</li> <li>- выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос);</li> <li>- выполняют произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- показывают положительную эмоциональную реакцию на совместные действия с учителем.</li> </ul>	
	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;</li> <li>- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-</li> </ul>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с</li> </ul>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя):</li> <li>• одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления</i></p>	

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

		<p>вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».</p> <p>Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе».</p> <p>Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.</p>	<p>учителя общеукрепляющие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• круговые движения кистью;</li> <li>• сгибание фаланг пальцев;</li> <li>• одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;</li> <li>• круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;</li> <li>• движения плечами вперед (назад, вверх, вниз);</li> <li>• движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения;</li> <li>• поднимание головы в положении «лежа на животе»</li> <li>• наклоны туловища вперед (в стороны, назад);</li> <li>• наклоны туловища в сочетании с поворотами;</li> <li>• стояние на коленях.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <p>- выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• круговые движения кистью;</li> <li>• сгибание фаланг пальцев;</li> <li>• одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;</li> <li>• круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»;</li> <li>• движения плечами вперед (назад, вверх, вниз);</li> <li>• движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения;</li> <li>• поднимание головы в положении «лежа на животе»</li> <li>• наклоны туловища вперед (в стороны, назад);</li> <li>• наклоны туловища в сочетании с поворотами;</li> <li>• стояние на коленях.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <p>- выполняют упражнение по показу учителя/с</p>	<p>положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• движения плечами вперед (вверх, вниз);</li> <li>• движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты;</li> <li>• поднимание головы в положении «лежа на животе»</li> <li>• наклоны туловища вперед (в стороны, назад);</li> <li>• стояние на коленях.</li> </ul> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <p>- выполняют упражнение с помощью учителя;</p> <p>- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.</p>
--	--	---	---	---	---

		<p><i>Осанка.</i> Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки: • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости; • отход от стены с сохранением правильной осанки. На этапе закрепления способа выполнения упражнения: - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.</p>	<p>помощью учителя.</p> <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки: • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости; <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i> - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - выполняют по показу учителя упражнения на формирование осанки (с помощью учителя): • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i> - выполняют упражнение с помощью учителя; - испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.</p>
		<p><i>Ходьба.</i> Ходьба с высоким подниманием колен.</p>	<p>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p>	<p>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p>	<p>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p>

		<p>Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</p>	<p>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;</p> <p>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</p> <p>- выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения;</p> <p>- выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем);</p> <p>- выполняют ходьбу с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени;</p> <p>- приседают, выполняют ходьбу полуприседом, приседом на небольшие расстояния (в колонне по одному в обход зала за учителем на посильную дистанцию ~ 5м);</p> <p>- выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения);</p> <p>- переходят из положения «лежа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);</p> <p>- выполняют ходьбу по доске,</p>	<p>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;</p> <p>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</p> <p>- выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения (обучающиеся с трудностями координации выполняют движения с помощью учителя);</p> <p>- выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем);</p> <p>- выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения);</p> <p>- переходят из положения «лежа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);</p> <p>- выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу;</p> <p>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке;</p> <p>- выполняют ходьбу по</p>	<p>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;</p> <p>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</p> <p>- выполняют движения стопами: поднимание, опускание (с помощью учителя);</p> <p>- переходят из положения «лежа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);</p> <p>- выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу (с помощью учителя);</p> <p>- выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов;</p> <p>- выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой направления движения (с помощью учителя).</p> <p>- выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем (с помощью учителя);</p> <p>- выполняют ходьбу в</p>
--	--	--	--	---	---

		<p>Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p>	<p>лежащей на полу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу по гимнастической скамейке;</li> <li>- выполняют ходьбу по ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки;</li> <li>- выполняют ходьбу по движущейся поверхности;</li> <li>- выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов в разном положении («руки в стороны», «руки вверх», «руки перед собой»);</li> <li>- выполняют ходьбу с удерживанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны);</li> <li>- выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук);</li> <li>- выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках;</li> <li>- выполняют ходьбу широким шагом, приставным шагом.</li> <li>- выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения.</li> <li>- выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей</li> </ul>	<p>ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов;</li> <li>- выполняют ходьбу с удерживанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны);</li> <li>- выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук);</li> <li>- выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках;</li> <li>- выполняют ходьбу широким шагом, приставным шагом.</li> <li>- выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения.</li> <li>- выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем;</li> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному</li> </ul>	<p>колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой (с помощью учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу враспынную, ходьбу парами (с помощью учителя).</li> <li>- преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет) (с помощью учителя).</li> </ul>
--	--	--	---	--	---

			<p>группой в прямом направлении за учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой;</li> <li>- выполняют ходьбу с остановкой по сигналу учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу в рассыпную, ходьбу парами, ходьбу змейкой.</li> <li>- преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур);</li> <li>- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра;</li> <li>- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности);</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности.</li> </ul>	<p>небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу с остановкой по сигналу учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу в рассыпную, ходьбу парами.</li> <li>- преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур);</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности.</li> </ul>	
	<p><i>Бег.</i> Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя;</li> <li>- выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения;</li> <li>- выполняют бег с изменением направления движения;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя;</li> <li>- выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения;</li> <li>- выполняют бег с</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу с изменением на бег и обратно (по возможности и с помощью учителя).</li> </ul>	

		(захлестыванием голени, приставным шагом). Бег на выносливость (3 минуты).	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно;</li> <li>- выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, приставным шагом (в колонне по одному в обход зала за учителем), челночный бег;</li> <li>- выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д.</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>изменением направления движения;</li> <li>- выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно;</li> <li>- выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д (по возможности).</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете).</li> </ul>	
Прыжки	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя;</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);</li> <li>- прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- перепрыгивают с одной ноги на другую;</li> <li>- перепрыгивают через начерченную линию, шнур,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя;</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);</li> <li>- прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- перепрыгивают с одной ноги на другую;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки на двух ногах с помощью учителя после инструкции и неоднократного показа (по возможности)</li> </ul>	

		<p>Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.</p>	<p>положенный на пол;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед;</li> <li>- прыгают на двух ногах с поворотами вправо, влево, хлопая ладонями над головой;</li> <li>- выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу;</li> <li>- подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);</li> <li>- прыгают в длину с места, с разбега;</li> <li>- прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны;</li> <li>- прыгают с высоты с мягким приземлением;</li> <li>- спрыгивают со скамейки высотой 10 см.</li> <li>- выполняют прыжки на корточках с продвижением вперёд.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перепрыгивают через начерченную линию, шнур, положенный на пол;</li> <li>- перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед;</li> <li>- выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу;</li> <li>- подпрыгивают вверх с захватом или касанием висящего предмета (мяча);</li> <li>- спрыгивают со скамейки высотой 10 см.</li> </ul>	
<p>Ползание, подлезание, лазание, перелезание</p>	<p>Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях);</li> <li>- выполняют ползание на животе (на мате способом «по-пластунски»);</li> <li>- выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях);</li> <li>- выполняют ползание на животе (на мате способом «по-пластунски»);</li> <li>- выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях);</li> <li>- выполняют ползание на животе (на мате);</li> <li>- выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях);</li> <li>- выполняют ползание на</li> </ul>	

		<p>гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату.</p> <p>Вис на канате, рейке.</p> <p>Перелезание через препятствия.</p>	<p>ладонях и коленях (высота 50 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки;</li> <li>- выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;</li> <li>- перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°;</li> <li>- выполняют лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);</li> <li>- выполняют лазанье по гимнастической стенке приставными шагами в сторону;</li> <li>- выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть);</li> </ul>	<p>ладонях и коленях (высота 60 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки;</li> <li>- выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;</li> <li>- выполняют лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);</li> <li>- выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть);</li> </ul>	<p>животе (на мате);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;</li> </ul>
--	--	--	---	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон;</li> <li>- выполняют лазанье по канату (в два или три приёма);</li> <li>- выполняют вис на канате, рейке на прямых руках (~5с).</li> </ul>		
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	<p>Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;</li> <li>- удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);</li> <li>- перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя;</li> <li>- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;</li> <li>- удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);</li> <li>- перекатывание мяча партнеру через ворота из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя;</li> <li>- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;</li> <li>- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;</li> <li>- бросок мяча в стену и ловля его;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками;</li> <li>- удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный);</li> <li>- передают мяч в руки учителя по его просьбе;</li> <li>- ловля меча, брошенного учителем;</li> <li>- бросание мяча через верёвку двумя руками;</li> <li>- бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния вытянутой руки с помощью учителя.</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола;</li> <li>- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками;</li> <li>- ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки; ведение в ходьбе, в беге.</li> <li>- поднимание набивного мяча вверх, вперед, вправо, влево;</li> <li>- ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 20 с;</li> <li>- ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 20 с;</li> <li>- прокатывание набивного мяча таким образом, чтобы с расстояния 1-2 м сбить кеглю;</li> <li>- перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;</li> <li>- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками;</li> <li>- ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки;</li> <li>- поднимание набивного мяча вверх, вперед;</li> <li>- ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 10 с (или меньше, исходя из возможностей ребёнка);</li> <li>- перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;</li> <li>- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;</li> <li>- удары мяча об пол и ловля его двумя руками;</li> <li>- броски мяча в цель с близкого расстояния;</li> <li>- метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1</li> </ul>	
--	--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;</li> <li>- подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета;</li> <li>- удары мяча об пол и ловля его двумя руками;</li> <li>- броски мяча в цель с близкого расстояния;</li> <li>- метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1-3 м;</li> <li>- метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз;</li> <li>- сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1-2 м;</li> <li>- передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>м;</li> <li>- сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1 м.</li> <li>- передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, гимнастической скамейки вчетвером.</li> </ul>	
--	--	--	--	---	--

			перенос гимнастической скамейки вдвоём (по возможности).		
Коррекционные подвижные игры	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	<p><i>Баскетбол.</i> Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Футбол.</i> Узнавание футбольного мяча.</p>	<p>- получают элементарные сведения о мячах;</p> <p>- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);</p> <p>- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;</p> <p>- узнают и различают виды мячей;</p> <p>- участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя;</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);</p>	<p>- получают элементарные сведения о мячах;</p> <p>- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);</p> <p>- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;</p> <p>- узнают и различают виды мячей;</p> <p>- участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя;</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);</p> <p>- выполняют ведение</p>	<p>- получают элементарные сведения о мячах;</p> <p>- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);</p> <p>- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;</p> <p>- узнают и различают виды мячей;</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча с отскоком от пола (без отскока от пола) с помощью учителя;</p> <p>- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола) с помощью учителя.</p> <p>- отбивают баскетбольный</p>

		<p>Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p><i>Бадминтон.</i> Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ведение баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой, чередуя руки с обходом препятствий;</li> <li>- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола).</li> <li>- отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой.</li> <li>- выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).</li> <li>- выполняют броски мяча в кольцо двумя руками.</li> </ul> <p><i>Волейбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте.</li> <li>- выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте.</li> <li>- отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки.</li> </ul>	<p>баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола).</li> <li>- отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой.</li> <li>- выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой;</li> <li>- выполняют броски мяча в кольцо двумя руками.</li> </ul> <p><i>Волейбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте.</li> <li>- выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте.</li> <li>- отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без</li> </ul>	<p>мяча от пола одной рукой с помощью учителя.</p> <p><i>Волейбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебрасывают мяч через сетку двумя руками с помощью учителя.</li> </ul>
--	--	--	---	--	--

			<p><i>Футбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют удар в ворота с места, с двух шагов, с разбега (в пустые, с вратарём);</li> <li>- принимают мяч, стоя в воротах: ловля руками, отбивание ногой или руками.</li> <li>- выполняют ведение катящегося мяча ногой.</li> </ul> <p><i>Бадминтон.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки);</li> <li>- выполняют верхнюю и нижнюю подачу волана;</li> <li>- выполняют удар ракеткой по волану снизу, сверху, чтобы отбить его;</li> <li>- тренируются в паре, отрабатывая способы подачи и отбивания волана (сверху, снизу).</li> </ul>	<p>сетки.</p> <p><i>Футбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют удар в ворота с места, с двух шагов, с разбега (в пустые, с вратарём);</li> <li>- принимают мяч, стоя в воротах: ловля руками, отбивание ногой или руками.</li> <li>- выполняют ведение катящегося мяча ногой.</li> </ul> <p><i>Бадминтон.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки);</li> <li>- выполняют верхнюю и нижнюю подачу волана;</li> <li>- выполняют удар ракеткой по волану снизу, сверху, чтобы отбить его;</li> <li>- тренируются в паре, отрабатывая способы подачи и отбивания волана (сверху, снизу).</li> </ul>	<p><i>Футбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ведение катящегося мяча ногой с помощью учителя.</li> </ul> <p><i>Бадминтон.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки);</li> </ul>
--	--	--	---	---	--

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

		«Строим дом».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах «Собери пирамидку», «Строим дом».</li> <li>- соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете.</li> </ul>	<p>учителя и с его помощью.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете под постоянным контролем учителя и с его помощью.</li> </ul>	
Лыжная подготовка		<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки).          Транспортировка лыжного инвентаря.          Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам:          удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;</li> <li>- смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах;</li> <li>- получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</li> <li>- получают элементарные сведения о хранении и транспортировке лыжного инвентаря (слушают рассказ и рассматривают</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;</li> <li>- смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах;</li> <li>- получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</li> <li>- получают элементарные сведения о хранении и транспортировке лыжного инвентаря (слушают рассказ и рассматривают</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе;</li> <li>- смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах;</li> <li>- получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</li> <li>- стоят на параллельно стоящих лыжах с помощью учителя.</li> </ul>

		<p>вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление</p>	<p>материалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения по уходу за лыжным инвентарём: чистка лыж от снега, чистка ботинок, смазывание лыж (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</li> <li>- соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки;</li> <li>- стоят на параллельно стоящих лыжах;</li> <li>- передвигаются на лыжах в медленном темпе 300 м;</li> <li>- передвигаются на лыжах ступающим шагом: на месте, с продвижением вперёд, приставным;</li> <li>- соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»;</li> <li>- выполняют повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж,</li> </ul>	<p>наглядно-демонстрационные материалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения по уходу за лыжным инвентарём: чистка лыж от снега, чистка ботинок, смазывание лыж (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</li> <li>- соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки;</li> <li>- стоят на параллельно стоящих лыжах;</li> <li>- соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»;</li> <li>- передвигаются на лыжах скользящим шагом;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по</li> </ul>	
--	--	---	---	--	--

		<p>подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).</p>	<p>носков лыж.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигаются на лыжах скользящим шагом без палок (одно или несколько скльжений);</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник передвижения на лыжах;</li> <li>- выполняют попеременный двухшажный ход, бесшажных ход;</li> <li>- совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону;</li> <li>- поднимаются «в гору» ступающим шагом: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска со склона;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник торможения «плугом»;</li> </ul>	<p>склону;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поднимаются «в гору» ступающим шагом: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска со склона;</li> <li>- смотрят показ с объяснением техник торможения «плугом»;</li> <li>- выполняют торможение «плугом».</li> </ul>	
--	--	--	---	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками;</li> <li>- выполняют торможение при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).</li> </ul>		
Велосипедная подготовка	Трёхколесный велосипед	<p>Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль.</p> <p>Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе;</li> <li>- получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</li> <li>- садятся на трехколёсный велосипед, соблюдая последовательность действий;</li> <li>- управляют трехколёсным велосипедом с вращением педалей, без вращения педалей;</li> <li>- вращают педали с фиксацией ног (без фиксации ног);</li> <li>- тормозят ручным (ножным) тормозом;</li> <li>- ездят на трехколёсном велосипеде по прямой и с поворотом.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе;</li> <li>- получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</li> <li>- садятся на трехколёсный велосипед, соблюдая последовательность действий;</li> <li>- управляют трехколёсным велосипедом с вращением педалей, без вращения педалей;</li> <li>- вращают педали с фиксацией ног (без фиксации ног);</li> <li>- тормозят ручным (ножным) тормозом;</li> <li>- ездят на трехколёсном</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе;</li> <li>- получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</li> <li>- садятся на трехколёсный велосипед с помощью учителя;</li> <li>- обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда доступным способом;</li> <li>- участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде.</li> </ul>

		велосипеде по прямой и с поворотом.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда;</li> <li>- участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>велосипеде по прямой;</li> <li>- обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда;</li> <li>- участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде.</li> </ul>	
Двухколёсный велосипед	Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</li> <li>- садятся на двухколёсный велосипед;</li> <li>- самостоятельно или с помощью учителя передвигаются на двухколесном велосипеде по прямой (10-50 м);</li> <li>- выполняют разворот на двухколёсном велосипеде;</li> <li>- передвигаются на двухколёсном велосипеде с объездом препятствий;</li> <li>- преодолевают небольшие подъемы и спуски;</li> <li>- участвуют в езде группой;</li> <li>- знакомятся с правилами дорожного движения в роли велосипедиста;</li> <li>- начинают и прекращают</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</li> <li>- садятся на двухколёсный велосипед;</li> <li>- самостоятельно или с помощью учителя передвигаются на двухколесном велосипеде по прямой (~ 5 м);</li> <li>- преодолевают небольшие подъемы и спуски;</li> <li>- участвуют в езде группой;</li> <li>- знакомятся с правилами дорожного движения в роли велосипедиста;</li> <li>- начинают и прекращают движение на велосипеде по сигналу учителя;</li> <li>- улавливают сигнал учителя перед выездом на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</li> <li>- садятся на двухколёсный велосипед (по возможности и с помощью и контролем учителя)</li> </ul>	

		(содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).	<p>движение на велосипеде по сигналу учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улавливают сигнал учителя перед выездом на трассу и останавливаются по нему;</li> <li>- передвигаются по правой стороне дороги (за учителем);</li> <li>- получают сведения об уходе за велосипедом (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</li> <li>- осуществляют уход за велосипедом.</li> </ul>	<p>трассу и останавливаются по нему;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- передвигаются по правой стороне дороги (за учителем);</li> <li>- получают сведения об уходе за велосипедом (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</li> <li>- осуществляют уход за велосипедом.</li> </ul>	
Плавание		<p>Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знают правила техники безопасности в бассейне и самостоятельно следуют им;</li> <li>- выполняют подготовительные упражнения на суше по показу учителя;</li> <li>- осваивают техники выполнения упражнений через совместные движения с учителем;</li> <li>- ходят и бегают в воде;</li> <li>- погружаются в воду по шею, с головой;</li> <li>- делают выдох под водой;</li> <li>- открывают глаза под водой;</li> <li>- удерживаются на воде;</li> <li>- скользят по поверхности воды на спине, на животе;</li> <li>- выполняют движения руками</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знают правила техники безопасности в бассейне следуют им;</li> <li>- выполняют подготовительные упражнения на суше по показу учителя или с его сопряжённой помощью;</li> <li>- осваивают техники выполнения упражнений через совместные движения с учителем;</li> <li>- ходят в воде;</li> <li>- погружаются в воду по шею, с головой;</li> <li>- делают выдох под водой;</li> <li>- открывают глаза под водой;</li> <li>- удерживаются на воде;</li> <li>- скользят по поверхности</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- находятся в воде под присмотром учителя и с его совместной помощью (учитель держит обучающегося под мышки и за грудную клетку);</li> <li>- погружаются (окунается) в воду до подбородка с помощью учителя;</li> <li>- с помощью учителя покачиваются на воде, переходя из горизонтального положения в полувертикальное;</li> <li>- плавают на спине (при помощи учителя) из одного конца бассейна в другой с использованием поддерживающих средств;</li> </ul>

		поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.	в стиле плавания «брасом» на животе, на спине; - выполняют движения ногами, лежа на животе, на спине; - контролируют вдох-выдох, находясь на воде и чередуют поворот головы с дыханием; - плавают доступным способом от края до края бассейна под присмотром учителя.	воды на спине, на животе; - выполняют движения руками в стиле плавания «брасом» на животе, на спине; - выполняют движения ногами, лежа на животе, на спине; - плавают доступным способом от края до края бассейна под присмотром учителя.	
Туризм	Туристический инвентарь для похода	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании	- знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - получают элементарные сведения о компасе и картах, способах их использования; - участвуют в беседах о туризме; - складывают вещи в рюкзак, соблюдая последовательность действий (играют в игру «Мы собираемся в поход»); - раскладывают спальный мешок, соблюдая последовательность действий; - соблюдают последовательность действий	- знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - слушают беседы о туризме; - складывают вещи в рюкзак, соблюдая последовательность действий (играют в игру «Мы собираемся в поход») с помощью учителя при необходимости; - раскладывают спальный мешок, соблюдая последовательность действий») с помощью	- знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - слушают беседы о туризме; - складывают вещи в рюкзак с помощью учителя; - заходят в палатку и выходят из неё с помощью учителя; - размещаются в спальном мешке с помощью учителя; - испытывают положительные эмоции, взаимодействуя с туристическим инвентарём

		<p>спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для</p>	<p>при нахождении в спальном мешке;  - через рассказ и демонстрацию знакомятся с палаткой и её составными частями;  - подготавливают место для установления палатки;  - самостоятельно или с помощью педагога (одноклассников) устанавливают палатку: раскладывают палатку, фиксируют колышки, прикрепляя палатку к земле, устанавливают стойки и растяжки;  - выполняют разбор установленной палатки, соблюдая последовательность действий: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.</p>	<p>учителя при необходимости;  - соблюдают последовательность действий при нахождении в спальном мешке») с помощью учителя при необходимости;  - через рассказ и демонстрацию знакомятся с палаткой и её составными частями;  - подготавливают место для установления палатки») с помощью учителя при необходимости;  - с помощью педагога (одноклассников) устанавливают палатку: раскладывают палатку, фиксируют колышки, прикрепляя палатку к земле, устанавливают стойки и растяжки (выполняют только доступные виды деятельности);  - выполняют разбор установленной палатки, соблюдая последовательность действий: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание</p>	<p>и находясь на уроке.</p>
--	--	---	--	---	-----------------------------

		<p>установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.</p>		<p>колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла (выполняют только доступные виды деятельности).</p>	
Подготовка и разведение костра в походе	<p>Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.</p>	<p>- слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра; - получают элементарные сведения о типах костров; - расчищают участок 1*1 м от листьев, веток, сучьев (в</p>	<p>- слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра; - получают элементарные сведения о типах костров; - расчищают участок 1*1 м</p>	<p>- слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра; - присутствуют при расчищенные участка 1*1 м от листьев, веток, сучьев (в</p>	

			<p>зимнее время – снега) и т.п. для кострового места;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обкладывают выбранную площадку камнями;</li> <li>- подготавливают костровое место из заранее заготовленный педагогом поленьев (дров);</li> <li>- с помощью учителя устанавливают над костром котелок и таганок (играют в игру «Кто быстрее подготовит костёр»);</li> <li>- собирают хворост, сортируют его на мелкий и средний;</li> <li>- актуализируют знания о свойствах различных видов древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);</li> <li>- знакомятся с материалами для растопки костра: береста, сухой мох, трава, свёрнутая в жгут, камыш, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных деревьев (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);</li> <li>- упражняются в складывании костра на модели (используя различные палочки): складывают костры видов</li> </ul>	<p>от листьев, веток, сучьев (в зимнее время – снега) и тп для кострового места с помощью учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обкладывают выбранную площадку камнями;</li> <li>- подготавливают костровое место из заранее заготовленный педагогом поленьев (дров), играют в игру «Кто быстрее подготовит костёр»;</li> <li>- собирают хворост, сортируют его на мелкий и средний;</li> <li>- актуализируют знания о свойствах различных видов древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);</li> <li>- знакомятся с материалами для растопки костра: береста, сухой мох, трава, свёрнутая в жгут, камыш, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных деревьев (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);</li> <li>- упражняются в</li> </ul>	<p>зимнее время – снега) и тп для кострового места и оказывают посильную помощь: поднять ветку, перенести камень и тд;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обкладывают выбранную площадку камнями с помощью учителя «рука в руке»;</li> <li>- собирают хворост с помощью учителя;</li> <li>- слушают рассказ о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места;</li> <li>- тренируются в уборке кострового места с помощью учителя (по возможности);</li> </ul>
--	--	--	--	--	---

			<p>«Колодец», «Шалаш», «Таёжный костёр»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получают элементарные сведения о способах поддержания огня в костре;</li> <li>- просматривают презентацию и обучающие видео о значении костра в походе;</li> <li>- получают информацию о времени разложения некоторых материалов: бумаги, стекла, полиэтилена;</li> <li>- участвуют в беседе на доступном уровне о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места;</li> <li>- тренируются в уборке кострового места и тушении костра;</li> </ul>	<p>складывании костра на модели (используя различные палочки): складывают костры видов «Колодец», «Шалаш», «Таёжный костёр»;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают презентацию и обучающие видео о значении костра в походе;</li> <li>- получают информацию о времени разложения некоторых материалов: бумаги, стекла, полиэтилена;</li> <li>- слушают рассказ о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места;</li> <li>- тренируются в уборке кострового места и тушении костра;</li> </ul>	
Правила поведения в походе	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале;</li> <li>- следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.;</li> <li>- соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале;</li> <li>- следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.;</li> <li>- соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале;</li> <li>- следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.;</li> <li>- соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и</li> </ul>	

			<p>обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обращаются к учителю за помощью в опасной или затруднительной ситуации;</li> <li>- оказывают в походе посильную помощь всем участникам группы.</li> </ul>	<p>обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обращаются к учителю за помощью в опасной или затруднительной ситуации доступным способом;</li> <li>- оказывают в походе посильную помощь всем участникам группы.</li> </ul>	<p>обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов (под контролем учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- привлекают к себе внимание взрослого любым доступным способом (крик, плач) если оказались в опасной ситуации или испытывают дискомфорт (голодны, устали и т.д.);).</li> </ul>
--	--	--	---	--	---

### 3.4. Тематическое планирование

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

(АООП вариант 2), (I<sup>1</sup>) I - IV класс

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

#### Примерный тематический план для обучающихся

с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР

(АООП вариант 2), V - XII класс

Раздел	Классы								Всего
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Диагностика	4	4	4	4	4	4	4	4	32
Велосипедная подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	96
Туризм	10	10	10	10	10	10	10	10	80
Плавание	12	12	12	12	12	12	12	12	96
Физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	96
Льжная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	80
Коррекционные подвижные игры	8	8	8	8	8	8	8	8	64
Итого:	68	68	68	68	68	68	68	68	544

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

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

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

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

6.	О	«выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия)
7.	С	«выполняет действие без опоры на внешние средства»

### 3.6. Материально – техническое обеспечение реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

«Адаптивная физкультура» (вариант 2) включает:

*I. Спортивный инвентарь:*

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

22. Мячи пляжные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.

*II. Учебно–практическое оборудование:*

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

*III. Оборудование для плавания:*

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

*IV. Оборудование для туризма:*

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

*V. Технические средства обучения:*

1. Обучающие видео по темам.
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения

комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, зарядки;

3. Презентации (для изучения программного материала).