

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Воздвиженская средняя общеобразовательная школа»  
Саракташского района Оренбургской области**

**Приложение к  
АООП ООО  
утверждённая приказом  
№ 193 от 31.08.2023**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
1-4 КЛАСС, ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ  
НАРУШЕНИЯМИ)**

**(вариант 1)**

**2023 - 2024 учебный год**

Разработал: учитель физической культуры

Соколовский Владимир Николаевич,

1 квалификационная категория

**Воздвиженка2023**

## 1. Пояснительная записка.

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».

Программа учебного курса «Адаптивная физическая культура» для 1 (1 доп.) – 4 классов разработана на основе ФАООП УО (вариант 1 для обучающихся с легкой умственной отсталостью), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 года № 1026, соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Программа составлена с учетом особенностей познавательной деятельности обучающихся с умственной отсталостью, характеристики детей обучающихся в данных классах.

**Цель** изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Достижение поставленной цели обеспечивается решением следующих **задач**:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития; формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие **виды работы**:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных

функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника; выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника; самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

В программе обозначены два уровня умений: минимальный и достаточный.

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.

#### Тематический план для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью Вариант 1, (I<sup>1</sup>) I - IV класс

№	Разделы	Год обучения				
		I <sup>1</sup>	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>				

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплекс, включающий:

- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение».
- Физическая культура: 1-4 класс: учебник Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-4 класс: учебник Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я. Общество с ограниченной ответственностью "Русское слово - учебник".
- Физическая культура: 1-4 класс: учебник Погадаев Г.И. Общество с ограниченной ответственностью "ДРОФА"; Акционерное общество "Издательство "Просвещение".
- Физическая культура: 1-4 класс: учебник Лисицкая Т.С., Новикова Л.А. Общество с ограниченной ответственностью "ДРОФА"; Акционерное общество "Издательство "Просвещение".
- Физическая культура: 1-4 класс: учебник. Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С. Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение», Акционерное общество "Издательство "Просвещение".

## 2. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений. У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции. Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей. В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *достаточный уровень* планируемых результатов АООП. Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений. Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### Планируемые личностные результаты освоения учебного предмета **Адаптивная физическая культура**

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

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

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

**Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета Адаптивная физическая культура на конец обучения в младших классах (IV класс):**

<b>Минимальный уровень</b>	<b>Достаточный уровень</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>• выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;</li> <li>• знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</li> <li>• выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</li> <li>• самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</li> <li>• владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>• выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;</li> <li>• подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</li> <li>• ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</li> <li>• взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;</li> <li>• знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</li> <li>• оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>• знание спортивных традиций своего народа и других народов;</li> <li>• знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</li> <li>• знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;</li> <li>• знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</li> <li>• соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</li> </ul>
--	--

### **Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре (I) I по IV класс**

#### *Личностные учебные действия:*

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

#### *Коммуникативные учебные действия:*

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

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

*Регулятивные учебные действия:*

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

*Познавательные учебные действия:*

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

### **3. Содержание учебного предмета.**

**Содержание программы** отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры".

Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

#### **Знания о физической культуре:**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

#### **Гимнастика:**

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие

упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

### **Легкая атлетика:**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал: Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча



(вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

**Лыжная и конькобежная подготовка:**

**Лыжная подготовка.**

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

**Конькобежная подготовка:**

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

**Игры:**

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные 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.

**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 – предлагается всем обучающимся) и достаточным (2 группа - дифференцированно по микрогруппам) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура».

Тема (тематические блоки/модули)	Основное содержание	Основные виды деятельности	
		Предлагаются всем обучающимся	Предлагаются дифференцированно по микрогруппам
<b>Знания о физической культуре</b>	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.	- слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагога); - слушают инструктаж и зрительно	- слушают объяснение и рассматривает помещение и оборудование спортивного зала; - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения

	<p>Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	<p>воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 игровых, сенсорных ощущений);</li> <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</li> </ul>	<p>на уроках физической культуры (техника безопасности);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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 параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);</li> <li>- ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд;</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</li> </ul>
--	--	--	--

<p style="text-align: center;"><b>Гимнастика</b></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b>  Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>	<p>помощью учителя).</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 снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;</li> <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</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 снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;</li> <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> </ul>
--	---	---	--

		<p>наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.</p>	<p>- просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.</p>
	<p><b>Построения и перестроения.</b>  - построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг;  - строевые действия в шеренге и колонне;  - выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя).   <i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i>  - гимнастика для пальцев рук.</p>	<p>- выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя);  - выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.  <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;  - фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.  <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i>  - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.  <i>Коррекционная работа:</i></p>	<p>- выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне;  - выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).  <i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i>  - слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений;  - воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.  <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i>  - выполняют построения и перестроений в шеренгу, колонну, круг по сигналу/команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне);</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.</li> </ul>	<p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма;</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.</li> </ul>
	<p><b>Практический материал.</b>  <b>Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).</b>          Упражнения без предметов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;</li> <li>- упражнения для расслабления мышц;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц шеи;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц спины и живота;</li> <li>- упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;</li> <li>- упражнения для мышц ног;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз;</li> <li>- выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя;</li> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы);</li> <li>- прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем;</li> <li>- выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;</li> <li>- выполняют упражнения на равновесие;</li> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;</li> <li>- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя;</li> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки.</li> </ul>

	<p>туловища;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на равновесие.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пустое место»;</li> <li>- «Стрелки»;</li> <li>- игры для развития способности ориентирования в пространстве;</li> <li>- коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;</li> <li>- лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья;</li> <li>- коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук.</li> </ul> <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- под музыкальное сопровождение;</li> <li>- на гимнастических ковриках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</li> </ul>	
	<p><b>Практический материал.</b>  <b>Упражнения с предметами.</b>          Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- флажками;</li> <li>- малыми обручами;</li> <li>- малыми мячами;</li> <li>- большим мячом;</li> <li>- набивными мячами (вес от 1 до 2 кг);</li> <li>- лазание и перелезание;</li> <li>- упражнения на равновесие (на гимнастической скамье);</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками;</li> <li>- ползание по гимнастической скамейке</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 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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами;</li> <li>- выполняют 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> </ul>

	<p>на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то 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 приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предметов;</li> <li>- лазание по гимнастической стенке: одноименным способом на заданное расстояние; с переходом на соседний пролет;</li> <li>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</li> <li>- переноска грузов и передача предметов;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 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 выполнения учителем и/или обучающимися 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;</li> <li>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно);</li> <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>- прыжки. <i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Совушка-сова»;</li> <li>- «Два мороза»;</li> <li>- «Пустое место»;</li> <li>- «Стрелки»;</li> <li>- «Колокольчик»;</li> <li>- «Угадай предмет»;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;</li> <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>	<p>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 пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</li> </ul>	
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p><b>Теоретические сведения.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь;</li> <li>- формирование гигиенических навыков;</li> <li>- виды основных движений человека;</li> <li>- элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;</li> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;</li> <li>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки,</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <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 физических качеств человека;</li> <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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>плакаты, видеоматериалы);</li> <li>- получают представление о физической культуре, осваивают 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 физических качеств человека;</li> <li>- участвуют в беседе;</li> <li>- отвечают на вопросы по материалу урока.</li> </ul>
	<p><b>Практический материал. Ходьба.</b> 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</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</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> </ul>

	<p>учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при выполнении построений, перестроений, ходьбе ориентировка в пространстве спортивного зала с помощью зрительно-пространственных опор (линии разметки на полу, конусы, флажки на стойке, фишки и др.);</li> <li>- ходьба по прямой линии;</li> <li>- ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном темпе);</li> <li>- ходьба и бег за учителем в колонне по 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, среднем и быстром темпе;</li> <li>- ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими</li> </ul>	<p>темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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, за голову по показу и инструкции учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: 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,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 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>- 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>движениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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; - в движении;</li> <li>- в кругу; - с флажками;</li> <li>- с набивными мешочками;</li> <li>- со скакалкой; - в парах;</li> <li>- с кубиками.</li> </ul>	<p>отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в соревновательной деятельности.</li> </ul>	
	<p><b>Практический материал. Бег.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перебежки группами и по одному 15—20 м;</li> <li>- медленный бег с сохранением правильной осанки;</li> <li>- бег в колонне за учителем в заданном направлении;</li> <li>- бег в среднем темпе с переходом на ходьбу;</li> <li>- чередование бега и ходьбы на расстоянии;</li> <li>- бег на носках;</li> <li>- бег на месте с высоким подниманием бедра;</li> <li>- бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;</li> <li>- бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</li> <li>- выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);</li> <li>- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя 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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают правильное положение тела во время бега;</li> <li>- выполняют медленный бег;</li> <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,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- медленный бег;</li> <li>- непрерывный бег в среднем темпе;</li> <li>- быстрый бег на скорость;</li> <li>- чередование бега и ходьбы по сигналу;</li> <li>- бег с высокого старта;</li> <li>- бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- повторный бег на скорость;</li> <li>- бег с низкого старта;</li> <li>- специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;</li> <li>- челночный бег.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Найди своё место» (в шеренге и колонне);</li> <li>- «Весёлые ракеты»;</li> <li>- «Передача обручей по кругу»;</li> <li>- «Уголёк».</li> </ul>	<p>по одному 15-20 м;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;</li> <li>- выполняют бег с низкого старта;</li> <li>- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете);</li> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	<p>отвечают на вопросы учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете);</li> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>
	<p><b>Практический материал. Прыжки.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте;</li> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч;</li> <li>- подпрыгивание вверх на месте;</li> <li>- подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча);</li> <li>- подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча);</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- прыжки на одной ноге на месте;</li> <li>- прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в стороны;</li> </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</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> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <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 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>	<p>отрезках;</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 коррегирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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 коррегирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>
	<p><b>Практический материал. Метание.</b></p> <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> </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,</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</li> </ul>

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

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

	<p>Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <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 двухшажного ход после инструкции и показа учителя.</li> </ul>
	<p><b>Теоретические сведения.</b> <b>Конькобежная подготовка.</b></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> <li>- основные части конька;</li> <li>- предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.</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 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</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 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> </ul>



		использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - получают элементарные сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты).	- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя; - получают сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты).
	<b>Практический материал.</b> <b>Конькобежная подготовка.</b> <i>Упражнение в зале:</i> - снятие и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую. <i>Упражнения на льду:</i> - скольжение, - торможение, - повороты.	- выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, пооперационный (пошаговый) контроль учителя: - снятие и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую. - выполняют упражнения на льду (по возможности) после инструкции, неоднократного показа учителя, под контролем и с помощью учителя: - скольжение, - торможение, - повороты.	- выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя; - снимают и одевают ботинки самостоятельно; - приседают, стоя на коньках; - удерживают равновесие на коньках самостоятельно; - переносят тяжесть с одной ноги на другую; - имитируют правильное падение на коньках; - выполняют упражнения по показу учителя, под контролем правильности техники выполнения упражнений на льду: - скольжение, - торможение, - повороты.
<b>Игры</b>	<b>Теоретические сведения.</b> - элементарные сведения о правилах игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - правила игр; - элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером,	- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.); - слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме,	- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.); - слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме,

	<p>командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p>	<p>отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал;</li> <li>- получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</li> <li>- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</li> </ul>	<p>отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (самостоятельно);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывают правила игр самостоятельно;</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>
	<p><b>Практический материал. Подвижные игры.</b> Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</p> <p>игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Паровозик»;</li> <li>- «Задуй свечу»;</li> <li>- «Перебежки в парах»;</li> <li>- «Части тела»;</li> <li>- «Что пропало?»;</li> <li>- «Зайчики-пальчики»;</li> <li>- «Заяц, коза, гребешок, замок»;</li> <li>- «Гуси-лебеди»;</li> <li>- «У медведя во бору»;</li> <li>- коррекционная игра для</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя);</li> <li>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</li> <li>- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);</li> <li>- выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым)</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>формирования способности вести совместные действия с партнером;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения;</li> <li>- коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти;</li> <li>- упражнения на релаксацию;</li> <li>- дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок»;</li> <li>- дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».</li> </ul> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Ловишки»; - «Волк во рву»;</li> <li>- «Охотники и зайцы»; - «Перестрелка»;</li> <li>- «С кочки на кочку»;</li> <li>- «Филин и пташки»;</li> <li>- «Платочек»; - «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> </ul>	<p>контролем учителя (при необходимости).</p>	
--	---	---	--

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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- пас ведущей ногой в парах;</li> <li>- пас правой, левой ногой в воротники;</li> <li>- пас правой, левой ногой в парах.</li> </ul>		
--	--	--	--

**Календарно тематическое планирование, 1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>дата</b>
1	Вводный урок. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1	
<b>Раздел Легкая атлетика 16 ч</b>			
2	Легкая атлетика. Знания о физической культуре.	1	
3	Легкая атлетика. Построение, перестроение, ходьба с помощью зрительно-пространственных опор.	1	
4	Легкая атлетика. Ходьба в различных направлениях.	1	
5	Легкая атлетика. Ходьба с изменением скорости, чередование ходьбы и бега.	1	
6	Легкая атлетика. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	
7	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие.	1	
8	Легкая атлетика. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, ходьба змейкой, в полуприседе.	1	
9	Легкая атлетика. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1	
10	Легкая атлетика. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1	
11	Легкая атлетика. Бег на скорость 30 м	1	
12	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.	1	
13	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	
14	Легкая атлетика. Челночный бег.	1	
15	Легкая атлетика. Бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки.	1	
16	Легкая атлетика. Бег с высокого старта	1	
17	Легкая атлетика. Эстафеты «Веселые старты»	1	

<b>Раздел Гимнастика 17 ч</b>			
18	<b>Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.</b>	1	
19	Гимнастика. Построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг.	1	
20	Гимнастика. Строевые действия в шеренге и колонне.	1	
21	Гимнастика. Подвижные игры коррекционной направленности: гимнастика для пальцев рук.	1	
22	Гимнастика. Упражнения для формирования пространственных представлений.	1	
23	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	1	
24	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	
25	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке	1	
26	Гимнастика. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1	
27	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для расслабления мышц.	1	
28	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для укрепления мышц шеи, спины и живота.	1	
29	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1	
30	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для мышц ног.	1	
31	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	
32	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для формирования правильной осанки.	1	
33	Комплексы общеразвивающих упражнений: под музыкальное сопровождение	1	
34	Комплексы общеразвивающих упражнений: на гимнастических ковриках.	1	
<b>Раздел Лыжная подготовка/конькобежная подготовка 20 ч</b>			
35	<b>Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.</b>	1	
36, 37	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	2	
38, 39	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	2	
40, 41	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	2	
42	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	

43	Лыжная подготовка. Спуски.	1	
44	Лыжная подготовка. Повороты.	1	
45	Лыжная подготовка. Торможение.	1	
46	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	
47	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	
48	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1	
49	<b>Конькобежная подготовка.</b> Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1	
50	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок.	1	
51	Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия.	1	
52	Упражнение в зале: имитация правильного падения на коньках.	1	
53	Упражнение в зале: перенос тяжести с одной ноги на другую.	1	
54	Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.	1	
<b>Раздел Игры 17 ч</b>			
55	Игры. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1	
56	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом.	1	
57	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с прыжками.	1	
58	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием.	1	
59	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с метанием и ловлей мяча.	1	
60	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с построениями и перестроениями.	1	
61	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бросанием, ловлей, метанием.	1	
62	Подвижные игры. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	1	
63	Подвижные игры. Игра на развитие точности движений.	1	
64	Подвижные игры. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	
65	Подвижные игры. Игры на развитие скоростно-силовых способностей ног.	1	
66	Подвижные игры. Игры на развитие скоростных и координационных способностей.	1	

67 - 71	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	5	
<b>Раздел Гимнастика 13 ч</b>			
72	Гимнастика. Знания о физической культуре. Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками.	1	
73	Гимнастика. Упражнения с предметами: флажками.	1	
74	Гимнастика. Упражнения с предметами: малыми обручами.	1	
75	Гимнастика. Упражнения с предметами: малыми мячами, большим мячом, набивными мячами (вес от 1 до 2 кг).	1	
76	Гимнастика. Упражнения на равновесие: ползание и ходьба по гимнастической скамейке.	1	
77	Гимнастика. Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке.	1	
78	Гимнастика. Упражнения в равновесии: лазание по гимнастической стенке.	1	
79	Гимнастика. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	
80	Гимнастика. Переноска грузов и передача предметов.	1	
81	Комплексы общеразвивающих упражнений: со скакалками, с обручами.	1	
82, 83	Комплексы общеразвивающих упражнений: с различными предметами под музыкальное сопровождение.	2	
84	Комплексы общеразвивающих упражнений: с гимнастической скамейкой; на гимнастических ковриках.	1	
<b>Раздел Легкая атлетика 13 ч</b>			
85	Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	
86	Легкая атлетика. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1	
87	Легкая атлетика. Подпрыгивание вверх на месте, подпрыгивание вверх с касанием и с захватом висящего предмета (мяча).	1	
88	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	
89	Легкая атлетика. Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	
90	Легкая атлетика. Запрыгивание на устойчивые низкие предметы, спрыгивание с низких устойчивых предметов.	1	
91	Легкая атлетика. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1	
92	Легкая атлетика. Броски и ловля волейбольных мячей.	1	



93	Легкая атлетика. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание колец на шести.	1	
94	Легкая атлетика. Метание набивного мешочка снизу, сверху ведущей рукой.	1	
95	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель, в вертикальную цель.	1	
96	Легкая атлетика. Броски набивного мяча.	1	
97	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча.	1	
	<b>Резервное время</b>	2 ч	
	<b>Итого</b>	99 ч	

### Календарно тематическое планирование, 2 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	дата
1	Вводный урок. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1	
<b>Раздел Легкая атлетика 17 ч</b>			
2	Легкая атлетика. Знания о физической культуре.	1	
3	Легкая атлетика. Построение, перестроение, ходьба с помощью зрительно-пространственных опор.	1	
4	Легкая атлетика. Ходьба в различных направлениях.	1	
5	Легкая атлетика. Ходьба с изменением скорости, чередование ходьбы и бега.	1	
6	Легкая атлетика. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	
7	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие.	1	
8	Легкая атлетика. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, ходьба змейкой, в полуприседе.	1	
9	Легкая атлетика. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1	
10	Легкая атлетика. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1	
11	Легкая атлетика. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1	
12	Легкая атлетика. Бег на скорость 30 м	1	
13	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.	1	

14	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	
15	Легкая атлетика. Челночный бег.	1	
16	Легкая атлетика. Бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки.	1	
17	Легкая атлетика. Бег с высокого старта	1	
18	Легкая атлетика. Эстафеты «Веселые старты»	1	
<b>Раздел Гимнастика 18 ч</b>			
19	<b>Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.</b>	1	
20	Гимнастика. Построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг.	1	
21	Гимнастика. Строевые действия в шеренге и колонне.	1	
22	Гимнастика. Подвижные игры коррекционной направленности: гимнастика для пальцев рук.	1	
23	Гимнастика. Упражнения для формирования пространственных представлений.	1	
24	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	1	
25	Гимнастика. Элементы акробатики.	1	
26	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	
27	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке	1	
28	Гимнастика. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1	
29	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для расслабления мышц.	1	
30	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для укрепления мышц шеи, спины и живота.	1	
31	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1	
32	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для мышц ног.	1	
33	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	
34	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для формирования правильной осанки.	1	
35	Комплексы общеразвивающих упражнений: под музыкальное сопровождение	1	
36	Комплексы общеразвивающих упражнений: на гимнастических ковриках.	1	
<b>Раздел Лыжная подготовка/конькобежная подготовка 20 ч</b>			
37	<b>Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической</b>	1	

	культуре.		
38, 39	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	2	
40, 41	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	2	
42, 43	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	2	
44	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	
45	Лыжная подготовка. Спуски.	1	
46	Лыжная подготовка. Повороты.	1	
47	Лыжная подготовка. Торможение.	1	
48	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	
49	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	
50	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1	
51	<b>Конькобежная подготовка.</b> Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1	
52	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок.	1	
53	Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия.	1	
54	Упражнение в зале: имитация правильного падения на коньках.	1	
55	Упражнение в зале: перенос тяжести с одной ноги на другую.	1	
56	Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.	1	
<b>Раздел Игры 16 ч</b>			
57	Игры. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1	
58	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом.	1	
59	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с прыжками.	1	
60	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием.	1	
61	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с метанием и ловлей мяча.	1	
62	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с построениями и перестроениями.	1	
63	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бросанием, ловлей, метанием.	1	
64	Подвижные игры. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	1	
65	Подвижные игры. Игра на развитие точности движений.	1	
66	Подвижные игры. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	
67	Подвижные игры. Игры на развитие скоростно-силовых способностей ног.	1	
68	Подвижные игры. Игры на развитие скоростных и координационных	1	

	способностей.		
69-72	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	4	
<b>Раздел Гимнастика 14 ч</b>			
73	Гимнастика. Знания о физической культуре. Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками.	1	
74	Гимнастика. Упражнения с предметами: флажками.	1	
75	Гимнастика. Упражнения с предметами: малыми обручами.	1	
76	Гимнастика. Упражнения с предметами: малыми мячами, большим мячом, набивными мячами (вес от 1 до 2 кг).	1	
77	Гимнастика. Упражнения на равновесие: ползание и ходьба по гимнастической скамейке.	1	
78	Гимнастика. Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке.	1	
79	Гимнастика. Упражнения в равновесии: лазание по гимнастической стенке.	1	
80	Гимнастика. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	
81	Гимнастика. Переноска грузов и передача предметов.	1	
82, 83	Комплексы общеразвивающих упражнений: со скакалками, с обручами.	2	
84, 85	Комплексы общеразвивающих упражнений: с различными предметами под музыкальное сопровождение.	2	
86	Комплексы общеразвивающих упражнений: с гимнастической скамейкой; на гимнастических ковриках.	1	
<b>Раздел Легкая атлетика 14 ч</b>			
87	Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	
88	Легкая атлетика. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1	
89	Легкая атлетика. Подпрыгивание вверх на месте, подпрыгивание вверх с касанием и с захватом висящего предмета (мяча).	1	
90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	
91	Легкая атлетика. Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	
92	Легкая атлетика. Запрыгивание на устойчивые низкие предметы, спрыгивание с низких устойчивых предметов.	1	
93	Легкая атлетика. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1	
94	Легкая атлетика. Броски и ловля волейбольных мячей.	1	
95	Легкая атлетика. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание	1	

	колец на шести.		
96	Легкая атлетика. Метание набивного мешочка снизу, сверху ведущей рукой.	1	
97	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель.	1	
98	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1	
99	Легкая атлетика. Броски набивного мяча.	1	
100	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча.	1	
	<b>Резервное время</b>	2 ч	
	<b>Итого</b>	102 ч	

### Календарно тематическое планирование, 3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	дата
1	Вводный урок. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1	
<b>Раздел Легкая атлетика 17 ч</b>			
2	Легкая атлетика. Знания о физической культуре.	1	
3	Легкая атлетика. Построение, перестроение, ходьба с помощью зрительно-пространственных опор.	1	
4	Легкая атлетика. Ходьба в различных направлениях.	1	
5	Легкая атлетика. Ходьба с изменением скорости, чередование ходьбы и бега.	1	
6	Легкая атлетика. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	
7	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие.	1	
8	Легкая атлетика. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, ходьба змейкой, в полуприседе.	1	
9	Легкая атлетика. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1	
10	Легкая атлетика. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1	
11	Легкая атлетика. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1	
12	Легкая атлетика. Бег на скорость 30 м	1	
13	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.	1	
14	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	

15	Легкая атлетика. Челночный бег.	1	
16	Легкая атлетика. Бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки.	1	
17	Легкая атлетика. Бег с высокого старта	1	
18	Легкая атлетика. Эстафеты «Веселые старты»	1	
<b>Раздел Гимнастика 18 ч</b>			
19	<b>Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.</b>	1	
20	Гимнастика. Построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг.	1	
21	Гимнастика. Строевые действия в шеренге и колонне.	1	
22	Гимнастика. Подвижные игры коррекционной направленности: гимнастика для пальцев рук.	1	
23	Гимнастика. Упражнения для формирования пространственных представлений.	1	
24	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	1	
25	Гимнастика. Элементы акробатики.	1	
26	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	
27	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке	1	
28	Гимнастика. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1	
29	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для расслабления мышц.	1	
30	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для укрепления мышц шеи, спины и живота.	1	
31	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1	
32	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для мышц ног.	1	
33	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	
34	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для формирования правильной осанки.	1	
35	Комплексы общеразвивающих упражнений: под музыкальное сопровождение	1	
36	Комплексы общеразвивающих упражнений: на гимнастических ковриках.	1	
<b>Раздел Лыжная подготовка/конькобежная подготовка 20 ч</b>			
37	<b>Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.</b>	1	
38, 39	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	2	

40, 41	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	2	
42, 43	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	2	
44	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	
45	Лыжная подготовка. Спуски.	1	
46	Лыжная подготовка. Повороты.	1	
47	Лыжная подготовка. Торможение.	1	
48	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	
49	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	
50	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1	
51	<b>Конькобежная подготовка.</b> Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1	
52	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок.	1	
53	Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия.	1	
54	Упражнение в зале: имитация правильного падения на коньках.	1	
55	Упражнение в зале: перенос тяжести с одной ноги на другую.	1	
56	Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.	1	
<b>Раздел Игры 16 ч</b>			
57	Игры. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1	
58	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом.	1	
59	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с прыжками.	1	
60	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием.	1	
61	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с метанием и ловлей мяча.	1	
62	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с построениями и перестроениями.	1	
63	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бросанием, ловлей, метанием.	1	
64	Подвижные игры. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	1	
65	Подвижные игры. Игра на развитие точности движений.	1	
66	Подвижные игры. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	
67	Подвижные игры. Игры на развитие скоростно-силовых способностей ног.	1	
68	Подвижные игры. Игры на развитие скоростных и координационных способностей.	1	
69-72	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	4	

<b>Раздел Гимнастика 14 ч</b>			
73	Гимнастика. Знания о физической культуре. Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками.	1	
74	Гимнастика. Упражнения с предметами: флажками.	1	
75	Гимнастика. Упражнения с предметами: малыми обручами.	1	
76	Гимнастика. Упражнения с предметами: малыми мячами, большим мячом, набивными мячами (вес от 1 до 2 кг).	1	
77	Гимнастика. Упражнения на равновесие: ползание и ходьба по гимнастической скамейке.	1	
78	Гимнастика. Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке.	1	
79	Гимнастика. Упражнения в равновесии: лазание по гимнастической стенке.	1	
80	Гимнастика. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	
81	Гимнастика. Переноска грузов и передача предметов.	1	
82, 83	Комплексы общеразвивающих упражнений: со скакалками, с обручами.	2	
84, 85	Комплексы общеразвивающих упражнений: с различными предметами под музыкальное сопровождение.	2	
86	Комплексы общеразвивающих упражнений: с гимнастической скамейкой; на гимнастических ковриках.	1	
<b>Раздел Легкая атлетика 14 ч</b>			
87	Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	
88	Легкая атлетика. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1	
89	Легкая атлетика. Подпрыгивание вверх на месте, подпрыгивание вверх с касанием и с захватом висящего предмета (мяча).	1	
90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	
91	Легкая атлетика. Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	
92	Легкая атлетика. Запрыгивание на устойчивые низкие предметы, спрыгивание с низких устойчивых предметов.	1	
93	Легкая атлетика. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1	
94	Легкая атлетика. Броски и ловля волейбольных мячей.	1	
95	Легкая атлетика. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание колец на шести.	1	
96	Легкая атлетика. Метание набивного мешочка снизу, сверху ведущей рукой.	1	



97	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель.	1	
98	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1	
99	Легкая атлетика. Броски набивного мяча.	1	
100	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча.	1	
	<b>Резервное время</b>	2 ч	
	<b>Итого</b>	102 ч	

**Календарно тематическое планирование, 4 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	дата
1	Вводный урок. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1	
<b>Раздел Легкая атлетика 17 ч</b>			
2	Легкая атлетика. Знания о физической культуре.	1	
3	Легкая атлетика. Построение, перестроение, ходьба с помощью зрительно-пространственных опор.	1	
4	Легкая атлетика. Ходьба в различных направлениях.	1	
5	Легкая атлетика. Ходьба с изменением скорости, чередование ходьбы и бега.	1	
6	Легкая атлетика. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	1	
7	Легкая атлетика. Ходьба и бег с переступанием через препятствие.	1	
8	Легкая атлетика. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, ходьба змейкой, в полуприседе.	1	
9	Легкая атлетика. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1	
10	Легкая атлетика. Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1	
11	Легкая атлетика. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад.	1	
12	Легкая атлетика. Бег на скорость 30 м	1	
13	Легкая атлетика. Бег с низкого старта.	1	
14	Легкая атлетика. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1	
15	Легкая атлетика. Челночный бег.	1	
16	Легкая атлетика. Бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки.	1	
17	Легкая атлетика. Бег с высокого старта	1	

18	Легкая атлетика. Эстафеты «Веселые старты»	1	
<b>Раздел Гимнастика 18 ч</b>			
19	<b>Гимнастика. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.</b>	1	
20	Гимнастика. Построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг.	1	
21	Гимнастика. Строевые действия в шеренге и колонне.	1	
22	Гимнастика. Подвижные игры коррекционной направленности: гимнастика для пальцев рук.	1	
23	Гимнастика. Упражнения для формирования пространственных представлений.	1	
24	Гимнастика. Ползание по наклонной гимнастической скамейке.	1	
25	Гимнастика. Элементы акробатики.	1	
26	Гимнастика. Упражнения в равновесии	1	
27	Гимнастика. Лазание по гимнастической стенке	1	
28	Гимнастика. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	1	
29	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для расслабления мышц.	1	
30	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для укрепления мышц шеи, спины и живота.	1	
31	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса.	1	
32	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для мышц ног.	1	
33	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев.	1	
34	Гимнастика. Упражнения без предметов: упражнения для формирования правильной осанки.	1	
35	Комплексы общеразвивающих упражнений: под музыкальное сопровождение	1	
36	Комплексы общеразвивающих упражнений: на гимнастических ковриках.	1	
<b>Раздел Лыжная подготовка/конькобежная подготовка 20 ч</b>			
37	<b>Лыжная подготовка. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.</b>	1	
38, 39	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах.	2	
40, 41	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	2	
42, 43	Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	2	
44	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг.	1	
45	Лыжная подготовка. Спуски.	1	

46	Лыжная подготовка. Повороты.	1	
47	Лыжная подготовка. Торможение.	1	
48	Лыжная подготовка. Подъем лесенкой наискось	1	
49	Лыжная подготовка. Подъем «полуелочкой»	1	
50	Лыжная подготовка. Поворот на месте переступанием	1	
51	<b>Конькобежная подготовка.</b> Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1	
52	Упражнение в зале: снятие и одевание ботинок.	1	
53	Упражнение в зале: приседания; удержание равновесия.	1	
54	Упражнение в зале: имитация правильного падения на коньках.	1	
55	Упражнение в зале: перенос тяжести с одной ноги на другую.	1	
56	Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.	1	
<b>Раздел Игры 16 ч</b>			
57	Игры. Сообщение теоретических сведений. Знания о физической культуре.	1	
58	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом.	1	
59	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с прыжками.	1	
60	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с лазанием.	1	
61	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с метанием и ловлей мяча.	1	
62	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с построениями и перестроениями.	1	
63	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бросанием, ловлей, метанием.	1	
64	Подвижные игры. Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером.	1	
65	Подвижные игры. Игра на развитие точности движений.	1	
66	Подвижные игры. Упражнения на развитие координационных способностей.	1	
67	Подвижные игры. Игры на развитие скоростно-силовых способностей ног.	1	
68	Подвижные игры. Игры на развитие скоростных и координационных способностей.	1	
69-72	Подвижные игры. Игровой урок «Школа мяча»	4	
<b>Раздел Гимнастика 14 ч</b>			
73	Гимнастика. Знания о физической культуре. Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками.	1	
74	Гимнастика. Упражнения с предметами: флажками.	1	
75	Гимнастика. Упражнения с предметами: малыми обручами.	1	
76	Гимнастика. Упражнения с предметами: малыми мячами, большим мячом,	1	

	набивными мячами (вес от 1 до 2 кг).		
77	Гимнастика. Упражнения на равновесие: ползание и ходьба по гимнастической скамейке.	1	
78	Гимнастика. Упражнения в равновесии: ходьба по верёвке.	1	
79	Гимнастика. Упражнения в равновесии: лазание по гимнастической стенке.	1	
80	Гимнастика. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1	
81	Гимнастика. Переноска грузов и передача предметов.	1	
82, 83	Комплексы общеразвивающих упражнений: со скакалками, с обручами.	2	
84, 85	Комплексы общеразвивающих упражнений: с различными предметами под музыкальное сопровождение.	2	
86	Комплексы общеразвивающих упражнений: с гимнастической скамейкой; на гимнастических ковриках.	1	
<b>Раздел Легкая атлетика 14 ч</b>			
87	Легкая атлетика. Знания о физической культуре. Прыжки на двух ногах, на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	1	
88	Легкая атлетика. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.	1	
89	Легкая атлетика. Подпрыгивание вверх на месте, подпрыгивание вверх с касанием и с захватом висящего предмета (мяча).	1	
90	Легкая атлетика. Прыжки в длину с места.	1	
91	Легкая атлетика. Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1	
92	Легкая атлетика. Запрыгивание на устойчивые низкие предметы, спрыгивание с низких устойчивых предметов.	1	
93	Легкая атлетика. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	1	
94	Легкая атлетика. Броски и ловля волейбольных мячей.	1	
95	Легкая атлетика. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Метание колец на шести.	1	
96	Легкая атлетика. Метание набивного мешочка снизу, сверху ведущей рукой.	1	
97	Легкая атлетика. Метание с места в горизонтальную цель.	1	
98	Легкая атлетика. Метание с места в вертикальную цель.	1	
99	Легкая атлетика. Броски набивного мяча.	1	
100	Легкая атлетика. Метание теннисного мяча.	1	
	<b>Резервное время</b>	2 ч	
	<b>Итого</b>	102 ч	

### **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.

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

I. Спортивный инвентарь:

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

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

## II. Учебно–практическое оборудование:

1. Игровая площадка с 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).

