




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Абалаковская средняя общеобразовательная школа № 1»

| | | |
|--|--|---|
| «Согласовано» | «Согласовано» | «Утверждаю» |
| Председатель ППк  /Бахмутова А.И./ | Заместитель директора школы по УВР М.А./  /Зырянова | Директор МБОУ Абалаковская СОШ №1  /Ионкевич Е.И./ |
| Протокол ППк № <u>1</u> от «30» августа 2024 г. | «30» августа 2024 г. | Приказ № 01-04- <u>245</u> от « <u>03</u> сентября» 2024 г. |



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по Адаптивной физической культуре для 3-4 класса
(для учащихся с нарушением интеллекта)

на 2024 - 2025 учебный год.

Иванова Татьяна Андреевна
Учитель физической культуры

2024 год

Пояснительная записка

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

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Примерная рабочая адаптированная основная общеобразовательная программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22).
- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (1 вариант) (Приказ №01-04-217 от 31.08.23, протокол ПС №1 от 31 августа 2023г.);
- Положение о рабочей программе по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам педагога МБОУ Абалаковская СОШ №1 для детей с нарушением интеллекта.

Основная **цель** изучения адаптивной физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Задачи, реализуемые в ходе уроков адаптивной физической культуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Учебно-методический комплект

Для реализации данной программы будет использован следующий учебно-методический комплект:

1. Н.В. Студенецкий. Весёлый отдых, Искусство
2. С.О. Чебаева, Игры дома и на улице – М.:АСТ, 2011

3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»
4. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.
6. Школьников Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс, Москва «Вако» 2006

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью

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

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

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

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

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

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

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

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Гигиенические факторы включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и

гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закаливающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

Специальные условия

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;
- специальное обучение играм по правилам;
- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);
- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

Описание места предмета в учебном плане 3 класс

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, всего 102 часов в год. В связи с тем, что один час выпадает на праздничный день (9 мая) рабочая программа будет пройдена за 101 час, за счет объединения тем:

3 класс – урок № 101 и 102 пройдет 23 мая 2024г.

Описание места предмета в учебном плане 4 класс

На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, всего 102 часов в год. В связи с тем, что 2 часа выпадает на праздничный день (8 и 9 мая) рабочая программа будет пройдена за 100 часов, за счет объединения тем:

4 класс

урок № 99 и 100 пройдет 22 мая 2025 г

урок № 101 и 102 пройдет 23 мая 2025г.

Планируемые результаты освоения программы

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

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

- 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.

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

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

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

Предметные результаты

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

Предметные результаты 3 класс

Минимальный уровень:

- знание и выполнение требований, предъявляемых к одежде на занятиях в различных условиях;
- наличие представлений о значении физических упражнений для здоровья человека.;
- наличие представлений о гимнастических снарядах и предметах;
- выполнение техники «метания»;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;
- элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий.;
- сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук;
- правила поведения на уроках лыжной подготовки;

- одежда и обувь для занятий на улице в зимний период;
- переноска лыж;
- ходьба на лыжах приставным шагом и ступающим шагом.

Достаточный уровень:

- перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом;
- понимание особенностей известных видов спорта;
- выполнение ходьбы в различном темпе с различными исходными положениями;
- значение правильной осанки при ходьбе;
- повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж;
- развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики;
- выполнение скользящего шага на лыжах;
- передвижение на лыжах до 600 м (за урок).

Предметные результаты 4 класс

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;

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

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 шесты. 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 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.

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.

Календарно-тематическое планирование

3 класс

| № п/п | Раздел Темы уроков | Виды учебной деятельности обучающихся | Количес тв о часов | Дата проведен ия урока |
|--|---|---|--------------------------|------------------------------|
| Знания о физической культуре | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). | слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); | 1 | 3.09 |
| 2 | Чистота одежды и обуви | просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры | 1 | 4.09 |
| Легкая атлетика Теоретические сведения. | | | | |
| 3 | Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь | рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета | 1 | 6.09 |
| Легкая атлетика Практический материал. Бег. | | | | |
| 4 | Медленный бег с сохранением правильной осанки | удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); | 1 | 10.09 |
| 5 | Перебежки группами и по одному 15—20 м | выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец); | 1 | 11.09 |
| Легкая атлетика Теоретические сведения. | | | | |
| 6 | Понятие о начале ходьбы и бега | получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания | 1 | 13.09 |
| 7 | Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега | получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега | 1 | 17.09 |
| Легкая атлетика Практический материал. Бег. | | | | |
| 8 | Бег в колонне за учителем в заданном направлении | выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя | 1 | 18.09 |

| | | | | |
|---|--|---|---|-------|
| 9 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | начинают бег с высокого старта | 1 | 20.09 |
| 10 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м | 1 | 24.09 |
| 11 | Бег на носках; - бег на месте с высоким подниманием бедра | выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп | 1 | 25.09 |
| 12 | Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад | выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег | 1 | 27.09 |
| Легкая атлетика Теоретические сведения. | | | | |
| 13 | Формирование гигиенических навыков | рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы) | 1 | 1.10 |
| 14 | Виды основных движений человека; | получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура» | 1 | 2.10 |
| 15 | Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; | получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях | 1 | 4.10 |
| 16 | Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний | получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания | 1 | 8.10 |
| 17 | Значение правильной осанки при ходьбе | получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе | 1 | 9.10 |
| 18 | Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики | получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека | 1 | 11.10 |
| Легкая атлетика Практический материал. Ходьба. | | | | |
| 19 | Бег 30 и 60 м | выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя | 1 | 15.10 |
| 20 | Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета | обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, | 1 | 16.10 |

| | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|-------|
| | | взявшись за руки с учителем); | | |
| 21 | Построение в колонну, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем | выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем | 1 | 18.10 |
| 22 | 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.); | выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы | 1 | 22.10 |
| 23 | Ходьба по прямой линии | сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); | 1 | 23.10 |
| 24 | Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном темпе); | осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе | 1 | 25.10 |
| Гимнастика | | | | |
| Теоретические сведения. | | | | |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики | слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); | 1 | 5.11 |
| 26 | Одежда и обувь гимнаста. | рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста | 1 | 6.11 |
| 27 | Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах | слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах | 1 | 8.11 |
| 28 | Понятия: колонна, шеренга, круг | зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: | 1 | 12.11 |

| | | | | |
|--|---|---|---|--------------|
| | | колонна, шеренга, круг | | |
| Гимнастика Построения и перестроения. | | | | |
| 29 | Построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг | выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне | 1 | 13.11 |
| 30 | Строевые действия в шеренге и колонне | выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); | 1 | 15.11 |
| 31 | Выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя). | выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения | 1 | 19.11 |
| 32 | Гимнастика для пальцев рук. | выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук | 1 | 20.11 |
| Гимнастика Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). | | | | |
| 33 | Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища | выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя | 1 | 22.11 |
| 34 | Упражнения для расслабления мышц | выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища | 1 | 26.11 |
| 35 | Упражнения для укрепления мышц шеи | выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища | 1 | 27.11 |
| 36 | Упражнения для укрепления мышц спины и живота | выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз | 1 | 29.11 |
| 37 | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз | 1 | 3.12 |
| 38 | Упражнения для мышц ног | выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз | 1 | 4.12 |
| 39 | Упражнения на дыхание | выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов | 1 | 6.12 |

| | | | | |
|--|---|--|---|--------------|
| | | после показа учителем | | |
| 40 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев | выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы | 1 | 10.12 |
| 41 | Упражнения для формирования правильной осанки | выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя | 1 | 11.12 |
| 42 | Упражнения для укрепления мышц туловища | выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя | 1 | 13.12 |
| 43 | Упражнения на равновесие | выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя | 1 | 17.12 |
| Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности | | | | |
| 44 | «Пустое место»; - «Стрелки»; | выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки. | 1 | 18.12 |
| 45 | Игры для развития способности ориентирования в пространстве | выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки | 1 | 20.12 |
| 46 | Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы | выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки | 1 | 24.12 |
| 47 | Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья | выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки | 1 | 25.12 |
| 48 | Коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук | выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки | 1 | 27.12 |
| Комплексы общеразвивающих упражнений | | | | |
| 49 | Под музыкальное сопровождение | выполняют упражнения для развития точности движений | 1 | 10.01 |
| 50 | На гимнастических ковриках. | выполняют упражнения для развития точности движений | 1 | 14.01 |
| Гимнастика Практический материал. Упражнения с предметами | | | | |
| 51 | Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками | смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу | 1 | 15.01 |
| 52 | Упражнения с | смотрят образец выполнения | 1 | 17.01 |

| | | | | |
|---|--|---|---|-------|
| | предметами: флажками; - малыми обручами | упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу | | |
| 53 | Упражнения с предметами: малыми мячами | смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу | 1 | 21.01 |
| 54 | Упражнения с предметами: большим мячом | смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу | 1 | 22.01 |
| 55 | Упражнения с предметами: набивными мячами (вес от 1 до 2 кг) | смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу | 1 | 24.01 |
| 56 | Упражнения на равновесие (на гимнастической скамье); | выполняют упражнения на равновесие | 1 | 28.01 |
| 57 | Ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками; | выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | 1 | 29.01 |
| 58 | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой | выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | 1 | 31.01 |
| 59 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках | выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | 1 | 4.02 |
| <p align="center">Лыжная подготовка Теоретические сведения. Лыжная подготовка.</p> | | | | |
| 60 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки | слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность | 1 | 5.02 |
| 61 | Одежда и обувь лыжника | рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь | 1 | 7.02 |
| 62 | Подготовка к занятиям на лыжах | слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на | 1 | 11.02 |

| | | | | |
|--|--|--|---|--------------|
| | | наглядность | | |
| 63 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки | слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность | 1 | 12.02 |
| 64 | Лыжный инвентарь | участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план | 1 | 14.02 |
| 65 | Выбор лыж и палок | просматривают наглядно-демонстрационные материалы | 1 | 18.02 |
| 66 | Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах | просматривают наглядно-демонстрационные материалы | 1 | 19.02 |
| 67 | Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 21.02 |
| 68 | Виды подъемов и спусков | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 25.02 |
| 69 | Предупреждение травм и обморожений | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 26.02 |
| 70 | Развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 28.02 |
| Практический материал. Лыжная подготовка. | | | | |
| 71 | Выполнение строевых команд | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 4.03 |
| 72 | Передвижение на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 5.03 |
| 73 | Спуски на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 7.03 |

| | | | | |
|--|---|---|---|--------------|
| 74 | Повороты на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 11.03 |
| 75 | Торможение на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 12.03 |
| 76 | Передвижение на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 14.03 |
| 77 | Спуски на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 18.03 |
| 78 | Повороты на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 19.03 |
| 79 | Торможение на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 21.03 |
| Игры | | | | |
| Теоретические сведения. | | | | |
| 80 | Элементарные сведения о поведении во время игр | слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность | 1 | 1.04 |
| 81 | Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия | участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план | 1 | 2.04 |
| 82 | Элементарные сведения о правилах игр | рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал | 1 | 4.04 |
| Практический материал. | | | | |
| Подвижные игры. | | | | |
| 83 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча | участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | 1 | 8.04 |
| Подвижные игры коррекционной направленности | | | | |
| 84 | Паровозик»; | осваивают и используют | 1 | 9.04 |

| | | | | |
|--|---|--|---|--------------|
| | - «Задуй свечу»; - «Перебежки в парах | элементарные игровые техничко-тактические взаимодействия | | |
| 85 | Части тела»; - «Что пропало?»; - «Зайчики-пальчики»; | осваивают и используют элементарные игровые техничко-тактические взаимодействия | 1 | 11.04 |
| 86 | «Заяц, коза, гребешок, замок»; - «Гуси-лебеди»; - «У медведя во бору | осваивают и используют элементарные игровые техничко-тактические взаимодействия | 1 | 15.04 |
| Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером | | | | |
| 87 | Игра на развитие точности движений, «Ловишки»; - «Волк во рву»; | выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя | 1 | 16.04 |
| 88 | Упражнения на развитие координационных способностей, Охотники и зайцы»; - «Перестрелка | выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя | 1 | 18.04 |
| 89 | Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, «С кочки на кочку»; - «Филин и пташки»; - «Платочек | выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя | 1 | 22.04 |
| 90 | Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног Бой петухов»; - «Ловишки-хвостики | выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя | 1 | 23.04 |
| 91 | Развитие скоростных и координационных способностей: | выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь | 1 | 25.04 |

| | | | | |
|-------------------------------|--|---|---|--------------|
| | дифференцирование пространственных и силовых параметров движения | на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя | | |
| Упражнения с мячом | | | | |
| 92 | Промежуточная аттестация | Сдача нормативов | 1 | 29.04 |
| 93 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх с хлопком | осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); | 1 | 30.04 |
| 94 | Броски мяча снизу двумя руками о стену, перебрасывание мяча снизу в парах | осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); | 1 | 6.05 |
| Легкая атлетика | | | | |
| Практический материал. | | | | |
| Бег. | | | | |
| 95 | Бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д | выполняют бег с низкого старта | 1 | 7.05 |
| 96 | Медленный бег игра «Найди своё место» | выполняют бег с низкого старта | 1 | 13.05 |
| 97 | Непрерывный бег в среднем темпе игра «Весёлые ракеты»; | выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы | 1 | 14.05 |
| 98 | Чередование бега и ходьбы по сигналу | выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы | 1 | 16.05 |
| Практический материал. | | | | |
| Прыжки. | | | | |
| 99 | Прыжки с небольшого разбега в длину игра «Невод»; - «Мишка на льдине | осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками | 1 | 20.05 |
| Практический материал. | | | | |
| Метание | | | | |
| 100 | Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками | осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками | 1 | 21.05 |
| 101 | Произвольное метание малых и больших мячей в игре | выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и | 1 | 23.05 |

| | | | | |
|--|---|---|--|--|
| | | неоднократного показа учителя | | |
| | Броски и ловля волейбольных мячей игра «Повтори движение», «Овощи- фрукты»; | бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | | |

4 класс

| № п/п | Раздел Темы уроков | Виды учебной деятельности обучающихся | Количество во часов | Дата проведения урока |
|--|---|---|------------------------|-----------------------------|
| Знания о физической культуре | | | | |
| 1 | Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). | слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); | 1 | 3.09 |
| 2 | Чистота одежды и обуви | просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры | 1 | 5.09 |
| Легкая атлетика Теоретические сведения. | | | | |
| 3 | Правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь | рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета | 1 | 6.09 |
| Легкая атлетика Практический материал. Бег. | | | | |
| 4 | Медленный бег с сохранением правильной осанки | удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); | 1 | 10.09 |
| 5 | Перебежки группами и по одному 15—20 м | выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец); | 1 | 12.09 |
| Легкая атлетика Теоретические сведения. | | | | |
| 6 | Понятие о начале ходьбы и бега | получают представление о правильном положении тела | 1 | 13.09 |

| | | | | |
|--|--|---|---|-------|
| | | во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания | | |
| 7 | Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега | получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега | 1 | 17.09 |
| Легкая атлетика Практический материал. Бег. | | | | |
| 8 | Бег в колонне за учителем в заданном направлении | выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя | 1 | 19.09 |
| 9 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | начинают бег с высокого старта | 1 | 20.09 |
| 10 | Чередование бега и ходьбы на расстоянии | выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м | 1 | 24.09 |
| 11 | Бег на носках; - бег на месте с высоким подниманием бедра | выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп | 1 | 26.09 |
| 12 | Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад | выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег | 1 | 27.09 |
| Легкая атлетика Теоретические сведения. | | | | |
| 13 | Формирование гигиенических навыков | рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы) | 1 | 1.10 |
| 14 | Виды основных движений человека; | получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура» | 1 | 3.10 |
| 15 | Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; | получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях | 1 | 4.10 |
| 16 | Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний | получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания | 1 | 8.10 |
| 17 | Значение правильной осанки при ходьбе | получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе | 1 | 10.10 |
| 18 | Бег 30 и 60 м | получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их | 1 | 11.10 |

| | | | | |
|---|---|--|---|--------------|
| | | значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека | | |
| <p align="center">Легкая атлетика Практический материал. Ходьба.</p> | | | | |
| 19 | Построения и перестроения, строевые упражнения | выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя | 1 | 15.10 |
| 20 | Построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета | обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем); | 1 | 17.10 |
| 21 | Построение в колонну, обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем | выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем | 1 | 18.10 |
| 22 | 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.); | выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы | 1 | 22.10 |
| 23 | Ходьба по прямой линии | сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); | 1 | 24.10 |
| 24 | Ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном темпе); | осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе | 1 | 25.10 |
| <p align="center">Гимнастика Теоретические сведения.</p> | | | | |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики | слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); | 1 | 5.11 |
| 26 | Одежда и обувь гимнаста. | рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста | 1 | 7.11 |
| 27 | Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах | слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые | 1 | 8.11 |

| | | | | |
|--|---|---|---|-------|
| | | учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах | | |
| 28 | Понятия: колонна, шеренга, круг | 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 | 1 | 12.11 |
| Гимнастика Построения и перестроения. | | | | |
| 29 | Построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг | выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне | 1 | 14.11 |
| 30 | Строевые действия в шеренге и колонне | выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); | 1 | 15.11 |
| 31 | Выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя). | выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения | 1 | 19.11 |
| 32 | Гимнастика для пальцев рук. | выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук | 1 | 21.11 |
| Гимнастика Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения). | | | | |
| 33 | Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища | выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя | 1 | 22.11 |
| 34 | Упражнения для расслабления мышц | выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища | 1 | 26.11 |
| 35 | Упражнения для укрепления мышц шеи | выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища | 1 | 28.11 |
| 36 | Упражнения для укрепления мышц спины и живота | выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с | 1 | 29.11 |

| | | | | |
|---|---|--|---|--------|
| | | наименьшим количеством раз | | |
| 37 | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса | выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз | 1 | 3.12 |
| 38 | Упражнения для мышц ног | выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз | 1 | 5.12 |
| 39 | Упражнения на дыхание | выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем | 1 | 6.12 |
| 40 | Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев | выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы | 1 | 10.12 |
| 41 | Упражнения для формирования правильной осанки | выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя | 1 | 12.12 |
| 42 | Упражнения для укрепления мышц туловища | выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя | 1 | 13.12 |
| 43 | Упражнения на равновесие | выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя | 1 | 17.12 |
| Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности | | | | |
| 44 | «Пустое место»; - «Стрелки»; | выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки. | 1 | 19.12 |
| 45 | Игры для развития способности ориентирования в пространстве | выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки | 1 | 20.12 |
| 46 | Коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы | выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки | 1 | 24.12. |
| 47 | Лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья | выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки | 1 | 26.12 |
| 48 | Коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук | выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки | 1 | 27.12 |
| Комплексы общеразвивающих упражнений | | | | |
| 49 | Под музыкальное | выполняют упражнения для | 1 | 9.01 |

| | | | | |
|--|--|--|----------|---------------|
| | сопровождение | развития точности движений | | |
| 50 | На гимнастических ковриках. | выполняют упражнения для развития точности движений | 1 | 10.01 |
| Гимнастика | | | | |
| Практический материал. Упражнения с предметами. | | | | |
| 51 | Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками | смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу | 1 | 14.01 |
| 52 | Упражнения с предметами: флажками; - малыми обручами | смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу | 1 | 16.01 |
| 53 | Упражнения с предметами: малыми мячами | смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу | 1 | 17.01 |
| 54 | Упражнения с предметами: большим мячом | смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу | 1 | 21.01 |
| 55 | Упражнения с предметами: набивными мячами (вес от 1 до 2 кг) | смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу | 1 | 23.01 |
| 56 | Упражнения на равновесие (на гимнастической скамье); | выполняют упражнения на равновесие | 1 | 24.01 |
| 57 | Ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками; | выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | 1 | 28.01. |
| 58 | Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой | выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | 1 | 30.01 |
| 59 | Ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках | выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках | 1 | 31.01 |
| Лыжная подготовка | | | | |
| Теоретические сведения. | | | | |
| 60 | Правила поведения на уроках лыжной | слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, | 1 | 4.02 |

| | | | | |
|--|--|--|---|--------------|
| | подготовки | информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность | | |
| 61 | Одежда и обувь лыжника | рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь | 1 | 6.02 |
| 62 | Подготовка к занятиям на лыжах | слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность | 1 | 7.02 |
| 63 | Правила поведения на уроках лыжной подготовки | слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность | 1 | 11.02 |
| 64 | Лыжный инвентарь | участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план | 1 | 13.02 |
| 65 | Выбор лыж и палок | просматривают наглядно-демонстрационные материалы | 1 | 14.02 |
| 66 | Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах | просматривают наглядно-демонстрационные материалы | 1 | 18.02 |
| 67 | Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 20.02 |
| 68 | Виды подъемов и спусков | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 21.02 |
| 69 | Предупреждение травм и обморожений | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 25.02 |
| 70 | Развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 27.02 |
| Практический материал. Лыжная подготовка. | | | | |
| 71 | Выполнение строевых команд | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 28.02 |

| | | | | |
|--------------------------------|---|--|---|--------------|
| 72 | Передвижение на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 4.03 |
| 73 | Спуски на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 6.03 |
| 74 | Повороты на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 7.03 |
| 75 | Торможение на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 11.03 |
| 76 | Передвижение на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 13.03 |
| 77 | Спуски на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 14.03 |
| 78 | Повороты на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 18.03 |
| 79 | Торможение на лыжах | получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | 20.03 |
| Игры | | | | |
| Теоретические сведения. | | | | |
| 80 | Элементарные сведения о поведении во время игр | слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность | 1 | 21.03 |
| 81 | Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия | участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план | 1 | 1.04 |
| 82 | Элементарные сведения о правилах игр | рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал | 1 | 3.04 |

| Практический материал. | | | | |
|--|--|--|---|--------------|
| Подвижные игры. | | | | |
| 83 | Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча | участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий | 1 | 4.04 |
| Подвижные игры коррекционной направленности | | | | |
| 84 | Паровозик»; - «Задуй свечу»; - «Перебежки в парах | осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия | 1 | 8.04 |
| 85 | Части тела»; - «Что пропало?»; - «Зайчики-пальчики»; | осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия | 1 | 10.04 |
| 86 | «Заяц, коза, гребешок, замок»; - «Гуси-лебеди»; - «У медведя во бору | осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия | 1 | 11.04 |
| Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером | | | | |
| 87 | Игра на развитие точности движений, «Ловишки»; - «Волк во рву»; | выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя | 1 | 15.04 |
| 88 | Упражнения на развитие координационных способностей, Охотники и зайцы»; - «Перестрелка | выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя | 1 | 17.04 |
| 89 | Коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером, «С кочки на кочку»; - «Филин и пташки»; - «Платочек | выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя | 1 | 18.04 |
| 90 | Упражнения на развитие скоростно-силовых | выполняют упражнения с мячом по инструкции и по | 1 | 22.04 |

| | | | | |
|--|---|--|----------|--------------|
| | способностей ног Бой петухов»; - «Ловишки-хвостики | показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя | | |
| 91 | Развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование Пространственных и силовых параметров движения | выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя | 1 | 24.04 |
| Упражнения с мячом | | | | |
| 92 | Промежуточная аттестация | Сдача нормативов | 1 | 25.04 |
| 93 | Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками, подбрасывание мяча вверх с хлопком | осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); | 1 | 29.04 |
| 94 | Броски мяча снизу двумя руками о стену, перебрасывание мяча снизу в парах | осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); | 1 | 6.05 |
| Легкая атлетика Практический материал. Бег. | | | | |
| 95 | Бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д | выполняют бег с низкого старта | 1 | 13.05 |
| 96 | Медленный бег игра «Найди своё место» | выполняют бег с низкого старта | 1 | 15.05 |
| 97 | Непрерывный бег в среднем темпе игра «Весёлые ракеты»; | выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы | 1 | 16.05 |
| 98 | Чередование бега и ходьбы по сигналу | выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы | 1 | 20.05 |
| Практический материал. Прыжки. | | | | |
| 99 | Прыжки с небольшого разбега в длину игра «Невод»; | осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения | 1 | 22.05 |

| | | | | |
|---|---|--|----------|--------------|
| | - «Мишка на льдине | метания одной и двумя руками | | |
| Практический материал. Метание | | | | |
| | Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками | осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками | | |
| 100 | Произвольное метание малых и больших мячей в игре | выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и неоднократного показа учителя | 1 | 23.05 |
| | Броски и ловля волейбольных мячей игра «Повтори движение», «Овощи-фрукты»; | бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя | | |

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

I. Спортивный инвентарь:

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

II. Учебно–практическое оборудование:

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

III. Технические средства обучения:

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

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

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

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

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

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

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

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

Примеры значительных ошибок:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

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

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

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *достаточным уровнем*
освоения планируемых результатов АООП

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

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *минимальным уровнем*
освоения планируемых результатов АООП

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

Материально-техническое обеспечение реализации программы

1-4 класс

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

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