

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Оренбургской области
Новосергиевский отдел образования
МОБУ "Мустаевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Газизова Н.В.

Протокол № 1 от «28» августа
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Федорошко О.В.

Протокол № 1 от «28» августа
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Савгабаева А.Ф.

Приказ № 48 от «30» августа
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
4 КЛАСС (ВАРИАНТ 1)**

с. Мустаево

1. Пояснительная записка

Адаптивная физическая культура рассматривается, как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для детей с нарушениями, и в данном случае для детей с легкой умственной отсталостью. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

Актуальность программы:

Определяется ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

Цель программы:

Всесторонне развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

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.

1.1. Учёт воспитательного потенциала уроков

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - обращение внимания на ярких деятелей физической культуры и спорта, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира в области физической культуры и спорта, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
 - использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих подвижных и народных игр, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
- установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

1.2. Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

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

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы. Психомоторное недоразвитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью проявляется в медленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

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

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств

- силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10- 15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

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

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма:

ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

М.С. Певзнер (1989), С.Д. Забрамная (1995), Е.М. Мастюкова (1997) отмечают характерные для умственно отсталых школьников быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость У многих обучающихся с интеллектуальными нарушениями встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты (Худик В.А., 1997).

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

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

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

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль

при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

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

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

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе 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.

Организация уроков по адаптивной физической культуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

Медицинская группа	Характеристика групп
Основная	К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии физической подготовленности
Подготовительная	К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет
Специальная группа «А»	К специальной группе «А» относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок.
Специальная группа «Б»	К специальной группе «Б» относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях.

1. 3. Место предмета в учебном плане

В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «Адаптивная физическая культура» в 4 классе отводится 3 часа в неделю (102 ч/в год). Сроки реализации программы: 1 год.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Краткая характеристика содержания учебного предмета

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

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

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

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

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

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, передвижение на лыжах, на коньках.
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).
3. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.
4. 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.
5. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног
6. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
7. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
8. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.
9. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.
10. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.
11. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.
12. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, бочче, легкая атлетика 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 закалывающим 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.

Модуль/ тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
			1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
Знания о физической культуре	Знания о физической культуре.	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая	- слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагога); - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим	- слушают объяснение и рассматривает помещение и оборудование спортивного зала; - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим

		<p>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>вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения</p>	<p>вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.); - ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению</p>
--	--	---	---	--

			<p>задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). 	задания.
Гимнастика	Теоретические сведения.	<p>Одежда и обувь гимнаста.</p> <p>Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.</p> <p>Правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p>Понятия: колонна, шеренга, круг.</p> <p>Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.</p> <p>Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>	<p>- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста;</p> <p>- слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя);</p> <p>- слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических</p>	<p>- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста;</p> <p>- слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики, ориентируясь на образец учителя;</p> <p>- слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные</p>

			<p>снарядах и сведения о предметах; гимнастически - зрительно воспринимают предметы; образец - зрительно выполнения, воспринимают слушают образец объяснение выполнения, учителя с слушают показом способа объяснение выполнения и учителя с соотносят с показом голосовым способом (звуковым) выполнения и соотносят с сигналом соотносят с выполнением команд, (звуковым) построений и сигналом перестроений: выполнение колонна, команд, шеренга, круг; построений и - получают перестроений: элементарные колонна, теоретические шеренга, круг; сведения о - получают правильной элементарные осанке, теоретические равновесии, сведения о зрительно правильной воспринимают и осанке, оценивают равновесии, образец зрительно удержания воспринимают правильной и оценивают осанки и образец равновесия; удержания - через правильной осанки и объяснение равновесия; учителя и показ - через способа объяснение выполнения учителя и показ упражнений и способа получают выполнения усваивают на упражнениях доступном получают и уровне усваивают элементарные элементарные сведения о скорости, ритме, сведения о темпе, степени скорости, мышечных ритме, темпе, усилий; степени - просматривают мышечных и рассматривают усилий; наглядные и - -----И-----</p>
--	--	--	--

			демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.	просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.
	Построения и перестроения.	и- 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.	- 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; -	- 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;

	<p>Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).</p>	<p>Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для укрепления мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища; - упражнения на равновесие.</p> <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i> - «Пустое место»; - «Стрелки»; - игры для развития способности ориентирования в пространстве; - коррекционные</p>	<p>Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения).</p>	<p>Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для укрепления мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища; - упражнения на равновесие.</p> <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i> - «Пустое</p>

		<p>упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья; - коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук. <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - под музыкальное сопровождение; - на гимнастических ковриках. 		<p>место»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Стрелки»; - игры для развития способности ориентирования в пространстве; <p>коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья; <p>коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук.</p> <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - под музыкальное сопровождение; - на гимнастических ковриках.
	<p>Практический материал.</p> <p>Упражнения с предметами.</p>	<p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - флажками; - малыми обручами; - малыми мячами; - большим мячом; - набивными мячами (вес от 1 до 2 кг); 	<p>Практический материал.</p> <p>Упражнения с предметами.</p>	<p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - флажками; - малыми обручами; - малыми мячами; - большим мячом

				<ul style="list-style-type: none"> - со скакалками; - с обручами; - с различными предметами под музыкальное сопровождение - с гимнастической скамейкой; - на гимнастических ковриках.
Легкая атлетика	Теоретические сведения.	<ul style="list-style-type: none"> - правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь; - формирование гигиенических навыков; - виды основных движений человека; - элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; - понятие о начале ходьбы и бега; - ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; - ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний; - значение правильной осанки при ходьбе; - развитие двигательных способностей и физических 	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»; - получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; - слушают инструктаж о правилах 	<ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе; - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу 19 с

		<p>качеств средствами легкой атлетики.</p>	<p>поведения на уроках лёгкой атлетики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега; - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания; - получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе; - получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека; - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). 	<p>различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д.; - выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности.
	<p>Практический материал. Ходьба.</p>	<p>Построения и перестроения, строевые упражнения:</p>	<p>Практический материал. Ходьба.</p>	<p>Построения и перестроения, строевые упражнения:</p>

-
o

c

		<p>правос/левое плечо вперед.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - без предметов; - в движении; - в кругу; - с флажками; <ul style="list-style-type: none"> - с набивными мешочками; - со скакалкой; - в парах; - с кубиками. 		<p>сменной положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба змейкой; - ходьба в полуприседе; - ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами; - ходьба приставным шагом <p>правое/левое плечо вперед.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - без предметов; - в движении; - в кругу; - с флажками; - с набивными мешочками; - со скакалкой; - в парах; - с кубиками.
	<p>Практический материал.</p> <p>Бег.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - перебежки группами и по одному 15—20 м; - медленный бег с сохранением правильной осанки; - бег в колонне за учителем в заданном направлении; - бег в среднем темпе с переходом на ходьбу; - чередование бега и ходьбы на расстоянии; - бег на носках; 	<ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - выполняют медленный бег за наиболее физически развитым 	<ul style="list-style-type: none"> - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя;

		<p>- бег на месте с высоким подниманием бедра;</p> <p>- бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;</p> <p>- бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.</p> <p>- медленный бег;</p> <p>- непрерывный бег в среднем темпе;</p> <p>- быстрый бег на скорость;</p> <p>- чередование бега и ходьбы по сигналу;</p> <p>- бег с высокого старта;</p> <p>- бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп;</p> <p>- повторный бег на скорость;</p> <p>- бег с низкого старта;</p> <p>- специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;</p> <p>- челночный бег.</p> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <p>- «Найди своё место» (в шеренге и колонне);</p> <p>- «Весёлые ракеты»;</p> <p>- «Передача обручей по</p>	<p>обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);</p> <p>- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы;</p> <p>- выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;</p> <p>- начинают бег с высокого старта;</p> <p>- выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м;</p> <p>- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;</p> <p>- выполняют бег с низкого старта;</p> <p>- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;</p> <p>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационн</p>	<p>- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;</p> <p>- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя;</p> <p>- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы;</p> <p>- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя;</p> <p>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания;</p> <p>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</p>
--	--	--	--	---

		<p>кругу»; - «Уголёк».</p>	<p>ые материалы; - участвуют в соревновательно й деятельности по возможности (участвуют в эстафете); - выполняют корректирующие и общеразвивающ ие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</p>	
	<p>Практический материал. Прыжки.</p>	<p>- прыжки на двух ногах на месте; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч; - подпрыгивание вверх на месте; - подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча); - подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча); - прыжки в длину с места; - прыжки на одной ноге на месте; - прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в стороны; - прыжки с высоты с мягким приземлением; - прыжки в длину и высоту с шага;</p>	<p>- выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур; - перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках; - подпрыгивают вверх на месте с</p>	<p>- просматривают наглядно- демонстрацион ные материалы (презентации, видеоматериал ы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.); - рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь; - называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждени и травм и обморожений с</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - 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»; - прыжки на двух ногах из обруча в обруч; - прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние; - прыжки через предметы толчком двумя ногами; - запрыгивание на устойчивые низкие предметы; - спрыгивание с низких устойчивых предметов. <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Невод»; - «Мишка на льдине»; - «Повтори движение» и др. 	<p>захватом или касанием висящего предмета (мяча);</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгают в длину с места; - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны; - прыгают с высоты с мягким приземлением; - прыгают в длину и в высоту с шага; - прыгают с небольшого разбега в длину; - прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»; - выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз; - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). 	<p>опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.
	<p>Практический материал. Метание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - прием и передача мяча, флажков, палок в 	<p>Практический материал. Метание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - приемс и

		<p>шеренге; - прием и передача мяча, флажков, палок по кругу; - прием и передача мяча, флажков, палок в колонне; - произвольное метание малых и больших мячей в игре; - броски и ловля волейбольных мячей; - метание колец на шести; - метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем; - метание набивного мешочка снизу ведущей рукой; - метание набивного мешочка сверху ведущей рукой; - метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой; - метание с места в горизонтальную цель; - метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель; - метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой; - метание с места в вертикальную цель: выполнение захвата мяча, движения руки,</p>		<p>передача мяча, флажков, палок в шеренге; - прием и передача мяча, флажков, палок по кругу; - прием и передача мяча, флажков, палок в колонне; - произвольное метание малых и больших мячей в игре; - броски и ловля волейбольных мячей; - метание колец на шести; - метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем; - метание набивного мешочка снизу ведущей рукой; - метание набивного мешочка сверху ведущей рукой; - метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой; - метание с места в горизонтальную цель; - метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель; - метание с места малого</p>
--	--	--	--	--

		<p>туловища при метании;</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену; - броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы; - метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность; - метание мяча с места в цель; - метание мячей с места в цель левой и правой руками; - метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита; - метание теннисного мяча на дальность с места; - броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками; - метание мяча из исходного положения стоя двумя руками. <p><i>Коррекционные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Повтори движение»; - «Овощи-фрукты»; - гимнастика для пальцев и др. 	<p>мяча в стенку правой и левой рукой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание с места в вертикальную цель; <p>выполнение захвата мяча, движения руки, туловища при метании;</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену; - броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы; - метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность; - метание мяча с места в цель; - метание мячей с места в цель левой и правой руками; - метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита; - метание теннисного мяча на дальность с места; - броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками; - метание мяча из исходного
--	--	---	---

				положения стоя двумя руками. <i>Коррекционные игры:</i> - «Повтори движение»; - «Овощи-фрукты»; - гимнастика для пальцев и др.
Лыжная подготовка	Теоретические сведения. Лыжная подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки. 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.); - рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь; - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»; - рассматривают одежду и обувь конькобежца; - рассматривают основные части конька; - самостоятельно показывают и называют одежду и обувь конькобежца, основные части конька; - слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); 9

			<p>отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <p>- получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода.</p>	<p>- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);</p> <p>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя;</p> <p>- получают сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты).</p>
	<p>Практический материал. Лыжная подготовка.</p>	<p>Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.</p>	<p>- выполняют строевые команды по сигналу учителя;</p> <p>- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя</p>	<p>- выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя;</p> <p>- снимают и одевают ботинки самостоятельно</p>
<p>Игры</p>	<p>Теоретические сведения.</p>	<p>- элементарные сведения о правилах игр;</p> <p>- элементарные сведения о поведении во время игр;</p> <p>- правила игр;</p> <p>- элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).</p>	<p>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.);</p> <p>- слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);</p>	<p>- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя;</p> <p>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой т., и</p>

		<p>Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p>	<p>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <p>- рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал;</p> <p>- получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</p> <p>- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p>	<p>соперником);</p> <p>- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);</p> <p>- выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</p>
	<p>Практический материал. Подвижные игры.</p>	<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <p>- «Паровозик»;</p>	<p>Практический материал. Подвижные игры.</p>	<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV классе); построениями и перестроениями и бросанием, ловлей,</p>

- «Задуй свечу»;
- «Перебежки в парах»;
- «Части тела»;
- «Что пропало?»;
- «Зайчики пальчики»;
- «Заяц, коза, гребешок, замок»;
- «Гуси-лебеди»;
- «У медведя в бору»;
- коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером;
- игра на развитие точности движений;
- упражнения на развитие координационных способностей;
- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног;
- развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения;
- коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- упражнения на

релаксацию;

- дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый метанием».

Подвижные игры коррекционной направленности:

- «Паровозик»;
- «Задуй свечу»;
- «Перебежки в парах»;
- «Части тела»;
- «Что пропало?»;
- «Зайчики-пальчики»;
- «Заяц, коза, гребешок, замок»;
- «Гуси-лебеди»;
- «У медведя в бору»;

коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером;

- игра на развитие точности движений;
- упражнения на развитие координационных способностей;
- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей

ног;
- развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование петушок»;
- дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».

Подвижные игры:
- «Ловишки»;
- «Волк во рву»;
- «Охотники и зайцы»;
- «Перестрелка»;
- «С кочки на кочку»;
- «Филин и пташки»;
- «Платочек»;
- «Бой петухов»;
- «Ловишки-хвостики».

Упражнения с мячом («Школа мяча»):
- броски мяча об пол;
- броски мяча об пол и ловля двумя руками;
- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;
- подбрасывание мяча вверх с хлопком;
- броски мяча снизу двумя руками о стену;
- перебрасывание мяча снизу в парах;
- броски мяча от груди двумя

руками в парах;
- броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах;
- броски мяча о стену снизу двумя руками;
- броски мяча о стену снизу двумя руками в цель; пространственных и силовых параметров движения;

коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти;
- упражнения на релаксацию;
- дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок»;
- дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».

Подвижные игры:
- «Ловишки»;
- «Волк во рву»;
- «Охотники и зайцы»;

«Перестрелка»;
- «С кочки на кочку»;
- «Филин и пташки»;
- «Платочек»;
- «Бой петухов»;
- «Ловишки-хвостики».

Упражнения с мячом («Школа мяча»):

- броски мяча об пол;
- броски мяча об пол и ловля двумя руками;
- броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.);
- удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой;
- удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте;
- удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении;
- удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево/вправо;
- удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед;
- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;
- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо/влево;
- подбрасывание

мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед;

- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с мяча вверх и ловля

подбрасывание мяча вверх с хлопком;

- броски мяча снизу двумя руками о стену;

перебрасывание мяча снизу в парах;

- броски мяча от груди двумя руками в парах;

- броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах;

- броски мяча о стену снизу двумя руками;

- броски мяча о стену снизу двумя руками в цель;

- броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.);

- удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой;

- удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте;

- удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении;

- удары мяча об пол
одновременно
 движением веред, вправо, влево;
 - пасведущей ногой в воротики;
 - пасведущей ногой в парах;
 - пас правой, левой ногой в воротики;
 - пас правой, левой ногой в парах.
 обеими руками в движении приставным шагом влево/вправо;
 - удары мяча об пол
 одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед;
 подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;
 подбрасывание

мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо/влево;
 подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед;
 подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением веред, вправо, влево;
 - пас ведущей ногой в воротики;
 - пас ведущей ногой в парах;
 - пас правой, левой ногой в воротики;
 - пас правой, левой ногой в парах. _____

№	Разделы и темы				
				IV	
		Количество часов (уроков)			
1.	Знания о физической культуре.	В процессе обучения			
2.	Гимнастика.			34	
3.	Легкая атлетика.			32	
4.	Лыжная подготовка/			16	
5.	Игры.			20	
Всего:				102	
Итого: 504 часа					

2.2. Связь учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с базовыми учебными действиями

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 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;
- сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 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;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 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;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 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;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общеконандного результата,

проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

- 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;
- проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Коммуникативные учебные действия:

- умеет вступать в контакт и работать в коллективе (учитель - ученик, ученик - ученик, ученик - класс);
- использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- умеет обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушает и понимает инструкцию к учебному заданию в разных видах;
- сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умеет доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- умеет договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спортивной ситуации.

Регулятивные учебные действия:

- демонстрирует умение входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- умеет ориентироваться в пространстве физкультурного зала, на спортивной площадке;
- умеет пользоваться и работать со спортивным инвентарём;
- принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе;
- демонстрирует способность активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;
- умеет соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, оценивает ее.

Познавательные учебные действия:

- умеет пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями, схемами.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит *личностным результатам*. Личностные результаты освоения программы включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

На уроках адаптивной физической культуры в 3 классе формируются следующие личностные результаты:

- 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;
- сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 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;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 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

- учёт тактических задач спортивной игры;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 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;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- 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;
- 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;
- проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

3.2. Предметные результаты характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Основные требования к умениям обучающихся Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными личными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с 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 учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

3.3. Виды деятельности обучающихся, направленные на достижение планируемых результатов

Для более качественного освоения предметного содержания и достижения планируемых результатов уроки адаптивной физической культуры можно подразделять на три типа:

- образовательно-познавательной;
- образовательно-предметной;
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультурминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры, но на уроках по другим учебным предметам. Путем

направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

3.4. Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Особенность проектной деятельности заключается в ориентации на решение прикладной задачи и получении конкретного проектного продукта. На уровне начального общего образования делается акцент на освоении учебно-исследовательской и проектной работы как типа деятельности, где материалом являются, прежде всего, физическая культура и спорт.

Для этого следует обеспечить:

- сетевое взаимодействие образовательной организации с другими организациями общего и дополнительного образования, с учреждениями культуры и спорта;
- возможность реализации индивидуальной образовательной траектории обучающихся;
- возможность «конвертации» образовательных достижений, полученных обучающимися в иных образовательных структурах, организациях и событиях, в учебные результаты основного образования;
- привлечение сети Интернет в качестве образовательного ресурса (интерактивные конференции и образовательные события с ровесниками из России и других стран);
- широкую социализацию обучающихся через организованную социальную практику (работу в волонтерских и благотворительных организациях, участие в акциях, марафонах, соревнованиях и др.).

На уровне начального общего образования процесс становления исследовательской и проектной деятельности предполагает и допускает наличие проб в рамках совместной работы обучающихся и учителя. На уровне начального общего образования проект реализуется группой обучающихся совместно с учителем. Обучающиеся придерживаются ранее отработанного алгоритма выполнения исследования или проекта:

- Выбрать актуальную тему исследования или проекта;
- Разработать понятийный аппарат: цель и соответствующие ей задачи, гипотезу исследования;
- Определиться с выбором методов решения поставленных прикладных задач;
- Выбрать и оценить условия реализации проекта;
- Разработать программу проектной деятельности, ход и порядок, использования той или иной инструментальной методики;
- Обработать полученные данные.

В 3 классе обучающиеся выполняют проект «История Олимпийских игр». Целью данного проекта является изучение возникновения олимпийского движения.

3.5. Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки личностных результатов

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учитывается мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений в поведении обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах. Формой работы участников экспертной группы является психолого-педагогический консилиум.

Оценка результатов осуществляется в баллах:

- 0 - нет фиксируемой динамики;
- 1 - минимальная динамика;
- 2 - удовлетворительная динамика;

3 - значительная динамика.

Система оценки предметных результатов Оценка достижения предметных результатов ведётся в ходе текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации. Сроки проведения оценочных процедур фиксируются в рабочих программах учебных предметов в тематическом планировании.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Объектом оценки предметных результатов является освоение обучающимися содержания изучаемых дисциплин, умений и способов действия для решения учебно-познавательных и учебно-практических задач.

Критерии оценок:

Оценка «5» выставляется при выполнении упражнения с допущенными мелкими ошибками

- Такие как, неточность отталкивания
- Нарушение ритма
- Неправильное исходное положение
- «Заступ» при отталкивании.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

К значительным ошибкам относятся:

- Старт не из требуемого положения
- Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину и высоту
- Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений
- Несинхронность выполнения упражнения.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и нескольких мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

В 2-4 классах, оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазании, элементами акробатики, при перестроениях, построениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Для учащихся коррекционных школ возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе. Таким образом, на уроках физкультуры будет

3 группы детей по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной выносливости.

Критерии оценивания

I уровень (высокий)

Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приёмами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться навыками на практике.

II уровень (средний)

Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приёмов на практике.

III уровень (ниже среднего)

Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их

качественное выполнение:

- как ученик овладел основами двигательных навыков
- как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата
- как понимает и объясняет разучиваемое упражнение
- как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество выполнения
- как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию
- как относится к урокам

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР
I. РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА			
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Построение в одну шеренгу.	1	
2.	Перестроение из шеренги в круг.	1	
3-5.	Строевые команды. Расчет. Повороты налево, направо, кругом.	3	
6-9.	Различные виды ходьбы и бега.	4	
10-12.	Различные виды прыжков	3	
13-15.	Диагностика двигательных качеств	3	
16.	Бег с ускорением. Челночный бег.	1	
17.	Бег на короткие дистанции.	1	
18.	Низкий, высокий старт.	1	
19-20.	Прыжки в длину с места. Фазы прыжка.		
21.	Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц	1	
22.	Работа с набивными мячами 1 кг.	1	
23.	Работа с гантелями 0,5 кг	1	
24.	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.	1	
25.	Общеразвивающие упражнения с малым обручем.	1	
26.	Прыжки в длину с разбега.		
27.	Прыжки в высоту с места	1	
28.	Прыжки в высоту с шага.	1	

29.	Метание малого мяча по вертикальной цели.	1	
30.	Метание малого мяча на дальность.	1	
31.	Метание малого мяча по горизонтальной цели.	1	
32.	Бег на выносливость с чередованием ходьбы	1	
II. РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА			
33.	Техника безопасности на уроках по Гимнастике. Спортивные снаряды.	1	
34.	Общеразвивающие упражнения со скакалками.	1	
35-37.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.	3	
38.	Команды «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	
39.	Повороты «направо», «налево» по ориентирам.	1	
40.	Команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!».	1	
41.	Ползание по гимнастической скамейке.	1	
42.	Передвижение на высоких четвереньках по гимнастической скамье	1	
43.	Передвижение по гимнастической скамье приставным шагом	1	
44.	Упражнения в равновесии	1	
46-47.	Корректирующая гимнастика	2	
48-49.	Висы. Сгибание и разгибание ног на гимнастической стенке.	2	
50-51.	Ходьба на носочках, с различным положением рук по гимнастической скамейке.	2	
52-53.	Элементы акробатики: «Солдатик», «Ласточка», «Цапля». Проект «История Олимпийских игр»	2	
III. РАЗДЕЛ Лыжная подготовка			
54.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки	1	
55-56.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах.	2	
57.	Экипировка лыжника.	1	
58.	Выбор лыж и палок. Уход за спортивным инвентарем.	1	

59-60.	Основные части лыж. Одевание и шнуровка лыжных ботинок.	2	
61.	Удержание равновесия	1	
62.	Предупреждение травм и обморожений	1	
63.	Имитационные движения	2	
64-65.	Имитационные движения лыжника.	2	
II. РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА			
66-67.	Группировка, упор присев. Перекаты назад-вперед.	2	
68-69.	Лазание по шведской стенке разноименным способом.	2	
70	Лазание по наклонной доске	1	
71.	Упражнения в равновесии.	1	
72	Общеразвивающие упражнения с мячом и скакалкой.	1	
73.	Бросок и ловля мяча в парах.	1	
74.	Отбивание мяча на месте.	1	
75.	Ведение мяча в движении.	1	
76-79.	Прыжки на скакалке	4	
IV. РАЗДЕЛ ИГРЫ			
80.	Техника безопасности при занятиях по подвижным играм. Виды подвижных игр.	1	
81-82.	Подвижные игры с бегом.	2	
83-84.	Подвижные игры на ориентировку в пространстве	2	
85-88.	Подвижные игры с элементами эстафет.	4	
89-92.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	4	
93-95.	Диагностика двигательных качеств.	3	
96.	Подвижные игры с прыжками.	1	
97-98.	Игры малой подвижности.	2	
99	Подвижные игры с мячом.	2	
100.			
101	Подвижные игры с использованием различного спортивного инвентаря.	2	
102.			
ВСЕГО: 102 часа			