

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Комитет по образованию администрации Вологодского**

**муниципального округа**

**МБОУ ВМО "Сосновская средняя школа"**

**УТВЕРЖДЕНО**

**приказом директора**

**МБОУ ВМО**

**«Сосновская средняя  
школа»**

**Клюева Н.А.**

**Приказ №177 от «30»  
августа .» 2023 года г.**



**РАБОЧИЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ  
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (вариант 7.2)**

**Серова С.Ю., Груздева Т.А., Скачкова С.В., Климова И.А.,**

**Коншина Ю.Л., Классен Т.В.**

**Сосновка 2023**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

## **Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 336 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), 1 дополнительный класс – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

3. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития,

связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

## Личностные результаты

### **Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

### **Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:**

- выбору одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

### **Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:**

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;

– различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

– осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);

– осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);

– осознании затруднений (не получается определенное упражнение);

– разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;

– способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;

– возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в:

– умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

– возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);

– возможности контролировать импульсивные желания;

– корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;

– умении проявлять терпение.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

### **Метапредметные результаты**

Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом:

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.



## Предметные результаты

### Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ЗПР на уровне начального общего образования

<b>Модуль тематический блок</b>	<b>Разделы</b>	Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся		
		<b>Вариант 7.1</b>	<b>Вариант 7.2</b>	<b>Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)</b>
		<b>Предметные примерные планируемые результаты</b>		
<b>Знания адаптивной физической культуре</b>	<b>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей;</li> <li>- называет основные способы и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</li> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</li> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки,</li> </ul>

		<p>особенности движений и передвижений человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>	<p>физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>	<p>физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
	<p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в оставлении режима дня;</li> <li>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с</li> </ul>

	<b>Самостоятельные игры и развлечения.</b>	<p>туловища, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</li> <li>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</li> <li>- соблюдает правила игры.</li> </ul>	<p>контролем состояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</li> <li>- соблюдает правила игры.</li> </ul>
<b>Гимнастика элементами акробатики</b>	<b>с</b> <b>Организующие команды и приемы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- выполняет простые перестроения в шеренге;</li> <li>- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;</li> <li>- удерживает статическую позу в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- удерживает статическую позу в течение нескольких секунд;</li> <li>- знает простые пространственные термины;</li> <li>- двигается под музыку, старается</li> </ul>

		- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.	течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины.	соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	<b>Акробатические упражнения</b> <b>Акробатические комбинации</b>	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок действий; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.		
	<b>Упражнения на низкой</b>	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога	-Начинает выполнение упражнения по звуковому	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

	<p><b>гимнастической перекладине</b></p> <p><b>Гимнастическая комбинация</b></p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p>и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений.</p>	<p>сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>	<p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью;</p> <p>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
--	---	---	---	---

Легкая атлетика	Ходьба	- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;	- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;
	Беговые упражнения	- строится в шеренгу самостоятельно;	- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;	- строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;
	Прыжковые упражнения	- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;	- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;	- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
	Броски	- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;	- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;	- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
	Метание	- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;	- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;	- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
	Развитие скоростных способностей	- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);	- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;	- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
	Развитие выносливости	- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.	- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.	- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	Общеразвивающие упражнения	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
	Развитие координации	- сохраняет объем движения при	- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и	- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом

	<p>способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>многократном выполнении упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;</li> <li>- выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>	<p>одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>	<p>упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</li> <li>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания);</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- работает с системой поощрений;</li> <li>- выполняет упражнения под музыку, с направляющей помощью подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
--	---	---	--	---

<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>- Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;</p> <p>- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо - двигательной координации;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря и проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- воспроизводит имитационные движения;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- воспроизводит имитационные движения;</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игр с помощью педагога;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</p>
--	---	---	--	--



<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти;</li> <li>- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;</li> <li>- запоминает 3-5 слов в игровой деятельности;</li> <li>- восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).</li> </ul>
---------------------------------	--	---	---	--

<b>Коррекционно-развивающие упражнения</b>	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога; - выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль;
	Упражнения на дыхание	на выполнении упражнения);	использованием визуального плана;	- выполняет упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);
	Упражнения на коррекцию формирование правильной осанки	и -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;	- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);	- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
	Упражнения на коррекцию профилактику плоскостопия	и упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений;	положения тела при выполнении упражнения);	- реагирует на поощрения за выполнение упражнений;
	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики	- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).	-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;	- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд.
	Упражнения на развитие точности и координации		- выполняет на память серию из	

	<p>движений</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>		<p>3-х упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).</p>	
--	---	--	---	--

## 2.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся		
			Вариант 7.1	Вариант 7.2	Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)
			<b>Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР</b>		
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	<b>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</b>	<p>Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и</p>	<p>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале;</p> <p>- находят элементарную заданную информацию в</p>	<p>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному</p>	<p>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных</p>

	<p><b>Из истории физической культуры</b></p> <p><b>Физические упражнения</b></p> <p><b>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических</b></p>	<p>инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических способностей.</p> <p>Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p>	<p>сети Интернет;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>материалу с опорой на визуальный план;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>поощрений);</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в</p>
--	---	--	---	---	--

	<b>способностей</b>	Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.			проектной деятельности на доступном уровне.
	<b>Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия</b>	<b>Вариант 7.1</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <b>Вариант 7.2</b> Выполнение	-Участвуют в составлении режима дня; - выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - измеряют частоту	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют с соблюдением правил.	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

	<p><b>Самостоятельные игры и развлечения</b></p>	<p>комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<p>сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>- организуют и проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>		<p>- играют с соблюдением правил.</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Организующие команды и приемы</p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Простейшие виды построений.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действий шепотом, по возможности, «про себя».</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p>

			<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения по визуальному плану с активизацией внимания с подключением контроля своего состояния.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</li> </ul>
--	--	--	--	---	--



	Акробатические упражнения	<p><b>Вариант 7.1</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;</li> <li>- совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют элементы игровой деятельности</li> </ul>		
	Акробатические комбинации	<p><b>Вариант 7.1</b> Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>			

			(имитация, танцы, соревнования и т.д.). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).		
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине  Гимнастическая комбинация	<b>Вариант 7.1</b> Висы, перемахи.  Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога; - изучение схемы упражнения с последующим наблюдением за выполнением и самостоятельное выполнение с

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p><b>Вариант 7.2</b> Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- выполнение упражнения совместно с педагогом проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</p> <p>- концентрируют внимание при использовании педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов;</p> <p>- участвуют в подвижных играх с мячом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе.</p>	<p>подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</p> <p>- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики</p>	<p>направляющей помощью педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- игры с нестандартным спортивным инвентарем: разные мячи по цвету, форме, величине, весу;- использование системы игровых, сенсорных поощрений;</p> <p>- выполнение упражнений под музыку.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения по подбору одинакового инвентаря или инвентаря, имеющего один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p>
--	--	---	--	---	--

	<p>Развитие гибкости</p>	<p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической</p>		<p>(динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>- упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
	<p>Развитие координации</p>				

		<p>палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями</p>			
--	--	---	--	--	--

	<p>Формирование осанки</p>	<p>руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Ходьба на носках, с</p>			
--	----------------------------	--	--	--	--

	<p>Развитие силовых способностей</p>	<p>предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие</p>			
--	--------------------------------------	---	--	--	--

		<p>мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p><b>Вариант 7.2 Упражнения в</b></p>			
--	--	--	--	--	--



		<p><b>поднимании и переноске грузов:</b></p> <p>подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).</p>			
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с включением самоконтроля, взаимоконтроля;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения действия «про себя» (по возможности).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</p> <p>- выполнение упражнения в соответствии со схемой.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения по</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</p> <p>- выполнение упражнения в соответствии со схемой с контролем своего состояния.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p>

	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие быстроты</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>	<p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p>зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p>
--	--	--	--	---	---

		<p><b>Вариант 7.1</b> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>			<p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие</p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных</p>

	<p>координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>равномерный 6 минутный бег.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- игровая деятельность.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p>для выполнения движения;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная</i></p>	<p>пространственных опор для выполнения движения:</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения</p>
--	--	--	---	---	--

		<p>минутный бег.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по</p>		<p><i>коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>	<p>- игра с подключением контроля своего состояния.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнений для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на тренажерах по</p>
--	--	--	--	--	---

		<p>кругу, из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>			сенсорной интеграции.
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	На материале гимнастики с основами акробатики	<p><b>Вариант 7.1</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения;</p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- составление описательного рассказа</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- показ движений в разных экспозициях со словесным</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения;</p> <p>- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и</p>

	<p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Футбол</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол</p>	<p>двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- выполнение упражнения совместно с педагогом.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</p>	<p>сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.);</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития</p>	<p>выполнением его с направляющей помощью педагога;</p> <p>-одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;</p> <p>- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом, с подключением контроля своего состояния;</p> <p>- использование системы игровых, сенсорных</p>
--	--	--	---	---	--

		<p><b>Вариант 7.1</b> Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>		<p>коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</p>	<p>поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т.д.); -использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений; - выполнение упражнения в сокращенном промежутке времени; - игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и</p>
--	--	--	--	--	--



		<p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Подвижные игры разных народов.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>			<p>взаимодействия;</p> <p>- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т.д).</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки);</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по – необходимости по образцу);</p> <p>- выполнение упражнений по памяти;</p> <p>- самостоятельное передвижение по учебной</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти;</p> <p>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных опор для выполнения движения;</p>

	<p>Развитие выносливости</p>	<p>комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Передвижение на лыжах в режиме</p>	<p>лыжне в заданной технике;</p> <p>- выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;</p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах;</p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения</p>	<p>заданной технике;</p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют</p>	<p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>–выполнение упражнения с направляющей инструкцией педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности), с подключением контроля состояния.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная</i></p>
--	------------------------------	---	---	---	--

		<p>умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие.</p>	<p>упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.</p>	<p><i>работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.</p>
--	--	---	---	---	--

<p><b>Коррекционно-развивающие упражнения</b></p>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на коррекцию и формирование осанки</p>	<p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).</p> <p>Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;</p> <p>дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя».</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога;</p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам</p>
---	---	---	--	---	--

	<p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p>	<p>имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («каток», «серп», «окно»,</p>		<p>педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <p>- проговаривают сенсорные свойства инвентаря;</p> <p>- проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;</p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения.</p>	<p>движений, заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;</p> <p>- выполняют упражнения с использованием системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т.д.);</p> <p>- концентрируют внимание с помощью световых, знаковых, вибрационных сигналов;</p> <p>- меняют виды</p>
--	--	---	--	--	---

	<p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p> <p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>«маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p> <p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо,</p>			<p>деятельности для концентрации внимания.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривают сенсорные свойства инвентаря;</li> <li>- проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения.</li> </ul>
--	---	---	--	--	--

		<p>влево).</p> <p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения;</p> <p>ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем);</p> <p>несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p> <p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p> <p>Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча</p> <p>правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание</p> <p>малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое</p>			
--	--	--	--	--	--



		<p>подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).</p> <p>Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.</p> <p>Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;</p> <p>вис на руках на г/стенке 1-2 секунды;</p> <p>полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.</p>			
--	--	--	--	--	--

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	2		Беседы, направленные на формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника	1		Диалог, направленный на формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни
Итого по разделу		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Гигиена человека	1		Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.
1.2	Осанка человека	1		
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		

Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	Формировать умения организовывать самостоят. работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места; привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам.
2.2	Лыжная подготовка	6	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; Формировать знания о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека
2.3	Легкая атлетика	14	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
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	
Итого по разделу		47	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	Реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов
Итого по разделу		13	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	3		становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; эвристическая беседа о пользе физических упражнений
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Физическое развитие и его измерение	7		стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; диалог , просмотр учебных фильмов,
Итого по разделу		7		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической

				культурой и спортом на их показатели.составление памятки, мое здоровье».
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. беседа о Т.Б.
2.2	Лыжная подготовка	11		проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;беседа о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека
2.3	Легкая атлетика	10		уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным

				формам и видам соревновательной деятельности; составление памятки по Т.Б.
2.4	Подвижные игры	11		уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; игровые процедуры, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе
Итого по разделу		42		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.Сдача норм ГТО.
Итого по разделу		14		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа о становлении ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека
Итого по разделу		1				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Диалог о положительном влиянии занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Диалог о стремлении к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни
2.3	Физическая нагрузка	1			<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Дискуссия о проявлении интереса к



			<a href="https://resh.edu.ru">u</a>	исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
Итого по разделу		3		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Закаливание организма	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа о положительном влиянии занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Диалог о стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Диалог о положительном влиянии занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем
2.2	Легкая атлетика	10	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Диалог о стремление к формированию культуры здоровья,

					соблюдению правил здорового образа жизни
2.3	Лыжная подготовка	12		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Дискуссия о проявлении интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
2.4	Подвижные и спортивные игры	16		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа о проявлении уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках
	Итого по разделу	48			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	Беседа о становлении ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека
	Итого по разделу	14			
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Беседа направленная на становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Диалог, направленный на укрепление здоровья человека
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Учебные ситуации, направленные на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни
1.2	Закаливание организма	1			

Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13		Беседа о стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах
2.2	Легкая атлетика	9		Учебные ситуации ,направленные на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий
2.3	Лыжная подготовка	12		Диалог, направленный на проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности
2.5	Подвижные и спортивные игры	12		Подвижные игры направленные уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности
Итого по разделу		46		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13		Практикум, направленный на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели
Итого по разделу		13		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0 0		
-------------------------------------	----	--------	--	--



## 2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

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

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

## **2.7. Материально–техническое обеспечение**

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.
- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.