Приложение к Адаптированной основной общеобразовательной программе для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 4 класс

4 класс (вариант 1)

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 способности. направленные на жизнеобеспечение. 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. Учет 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

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 иадаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующимизаболеваниями, 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 двигательнуюактивность.

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 лѐгкой 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 леткой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложненным 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 A 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 теили иные морфофункциональные отклонения или физически слабоподготовленные; 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 вобщеобразовательных 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 путем применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приемов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учетом 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 упражненияможно 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, гимнастическим 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, ритмичностидвижений, 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 ванн ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

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

Специальные условия

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
 - дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность

(пошаговость) выполнения физического упражнения;

- адаптация (адекватность в соответствие с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнения физическихупражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учетом 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);
- учет 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 учет соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств:
 - специальное обучение играм по правилам;
- использование приемов, 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	Разделы	Содержание программы		иация видов обучающихся
блок			1 группа	2 группа
			(минимальный	(достаточный
			уровень)	уровень)
	1	1 доп 4 классы (1 вари	ант)	
Знания о	Знания о	Чистота одежды и	- слушают	- слушают
физической	физической	обуви. Правила	объяснение и	объяснение и
культуре	культуре.	утренней гигиены и	рассматривают	рассматривает
		их значение для	помещение и	помещение и
		человека. Правила	оборудование	оборудование
		поведения на уроках	спортивного	спортивного
		физической культуры	зала (с помощью	зала;
		(техника	педагога);	- слушают
		безопасности).	- слушают	инструктаж и
		Чистота зала,	инструктаж и	зрительно
		снарядов. Значение	зрительно	воспринимает
		физических	воспринимает	образец
		упражнений для	образец	поведения на
		здоровья человека.	поведения на	уроках
		Формирование	уроках	физической

понятий: опрятность, физической аккуратность. культуры Физическая нагрузка (техника безопасности); и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества: видеоматериал быстрота, сила. ПО выносливость, теоретическим гибкость вопросам равновесие. адаптивной Понятия физической o предварительной культуры; исполнительной командах. объяснение Предупреждение травм во время Значение и занятий. смысловыми основные правила акцентами закаливания. Понятия: опорой физическая культура, наглядность физическое (визуальный воспитание. план, по теме урока); теме (презентации, иллюстрации, наглядность); отвечают вопросы материалу опорой (c системы игровых, сенсорных поощрений); практические задания заданными параметрами

- просматривают ПО слушают педагога по теме c четкими И на картинки - рассматривают демонстрационн ый материал по теме на ПО прослушанному c визуальный план использованием выполняют др.); (составляют на режим дня, подбирают ответы на вопрос ПО предоставленны

культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; слушают объяснение педагога по теме четкими смысловыми акцентами И опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационн ый материал по (презентации, иллюстрации, наглядность); отвечают на вопросы ПО прослушанному материалу; выполняют практические задания c заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос предоставленны м карточкам и - ориентируются образец выполнения предварительной исполнительной команд;

	I	<u> </u>		T
			м карточкам и	- участвуют в
			др.) с помощью	групповой
			педагога:	работе по поиску
			поэтапное	информации или
			предъявление	выполнению
			инструкции,	задания.
			пошаговый	
			(пооперационны	
			й) контроль	
			выполнения	
			задания;	
			- зрительно	
			воспринимают	
			образец	
			выполнения и	
			соотносят с	
			голосовым	
			(звуковым)	
			сигналом	
			предварительну	
			ю и	
			исполнительную	
			команды;	
			- участвуют в	
			групповой	
			работе по	
			поиску	
			информации или	
			выполнению	
			задания (на	
			доступном	
			уровне, с	
			помощью	
Г	Т	0	учителя).	
Гимнастика	Теоретические	Одежда и обувь	- рассматривают	- рассматривают
	сведения.	гимнаста.	демонстрационн	демонстрационн
		Элементарные	ый материал по	ый материал по
		сведения о	теме «Одежда и	теме «Одежда и
		гимнастических	обувь	обувь гимнаста»,
		снарядах и предметах.	гимнаста»,	знакомятся с
		Правила поведения на	знакомятся с	одеждой и
		уроках гимнастики.	одеждой и	обувью
		Понятия: колонна,	обувью	гимнаста;
		шеренга, круг.	гимнаста;	- слушают и
		Элементарные	- слушают и	применяют
		сведения о	применяют	правила
		правильной осанке,	правила	поведения на
		равновесии.	поведения на	уроках
		Элементарные	уроках	гимнастики,
		сведения о скорости,	гимнастики (под	ориентируясь на
		ритме, темпе, степени	контролем	образец учителя;
		мышечных усилий.	учителя);	- слушают
		Развитие	- слушают	объяснение и

объяснение двигательных рассматривают способностей рассматривают гимнастические физических качеств с гимнастические снаряды И помощью средств снаряды предметы, гимнастики. демонстрируемы предметы, демонстрируемы учителем, учителем, e усваивают усваивают элементарные на доступном сведения o уровне гимнастических элементарные снарядах предметах; сведения 0 гимнастических зрительно снарядах воспринимают образец предметах; зрительно выполнения, воспринимают слушают образец объяснение выполнения, учителя слушают показом способа объяснение выполнения И учителя соотносят показом способа голосовым выполнения (звуковым) соотносят сигналом голосовым выполнение (звуковым) команд, сигналом построений И выполнение перестроений: команд, колонна, построений И шеренга, круг; перестроений: получают колонна, элементарные теоретические шеренга, круг; получают сведения o элементарные правильной теоретические осанке, сведения o равновесии, правильной зрительно воспринимают и осанке, равновесии, оценивают образец зрительно воспринимают и удержания оценивают правильной образец осанки И удержания равновесия; правильной через объяснение осанки И учителя и показ равновесия; через способа объяснение выполнения учителя и показ упражнений способа получают И

	1	DI INI INI INI INI	Vanatinata
		выполнения	усваивают
		упражнений	элементарные
		получают и	сведения о
		усваивают на	скорости, ритме,
		доступном	темпе, степени
		уровне	мышечных
		элементарные	усилий;
		сведения о	- просматривают
		скорости, ритме,	и рассматривают
		темпе, степени	наглядные и
		мышечных	демонстрационн
		усилий;	ые материалы
		- просматривают	(видео,
		и рассматривают	презентации,
		наглядные и	иллюстрации) о
		демонстрационн	средствах
		ые материалы	гимнастики,
		(видео,	слушают
		презентации,	пояснение
		иллюстрации) о	учителя о роли
		1 /	=
		средствах	средств
		гимнастики,	гимнастики для
		слушают	развития
		пояснение	двигательных
		учителя о роли	способностей и
		средств	физических
		гимнастики для	качеств
		развития	человека.
		двигательных	
		способностей и	
		физических	
		качеств	
		человека.	
Построения и	- построения и	- выполняют	- выполняют
перестроения.	перестроения в	простые виды	построения и
	шеренгу, колонну,	построений,	перестроения в
	круг;	осваивают на	шеренгу,
	- строевые действия в	доступном	колонну, круг,
	шеренге и колонне;	уровне строевые	осваивают
	- выполнение	действия в	строевые
	простейших строевых	шеренге и	действия в
	команд (с	колонне (с	шеренге и
	одновременным	помощью	колонне;
	показом учителя).	учителя);	•
	HORASOW YMITCHA).	, ·	- выполняют
	Подопасния	- выполняют	команды по
	Подвижные игры	простые	построению и
	коррекционной	команды по	перестроению по
	направленности:	сигналу учителя	сигналу учителя
	- гимнастика для	С	(при
	пальцев рук.	одновременным	необходимости
		показом способа	ориентируются
		выполнения	на образец).
		выполнения	На образецу.

	Т	
	перестроения.	знакомства с
	На этапе	упражнением
33	знакомства с	обучающиеся:
	упражнением	- слушают
	обучающиеся:	инструкцию,
-	- зрительно	отслеживают и
B	воспринимают и	анализируют
	оценивают	образец
	образец	выполнения
	выполнения	построений и
	упражнения;	перестроений;
	- слушают	- воспринимают
	•	-
	Объяснение	и запоминают
	(инструкцию)	расположение
	учителя с	зрительных
	фиксацией на	пространственн
	этапах	ых опор -
	выполнения	ориентиров для
у	упражнения;	выполнения
-	- фиксируют	построений и
В	внимание и	перестроений.
В	воспринимают	На этапе
p	расположение	закрепления
3	врительных	способа
п	пространственн	выполнения
ь	ых опор -	упражнения:
o	ориентиров для	- выполняют
	выполнения	построения и
	построений и	перестроений в
	перестроений.	шеренгу,
	Ha əmane	колонну, круг по
	закрепления	сигналу/команде
	способа	учителя,
	выполнения	ориентируясь на
	упражнения:	зрительно-
	- выполняют	пространственн
	упражнение по	ые опоры.
	показу учителя,	Коррекционная
	показу учителя,	работа:
	пошаговой/поэта	<i>риоота.</i> - выполняют по
	пной	
		показу учителя
	инструкции	упражнения для
	педагога.	развития
	Коррекционная	переключаемост
	работа:	и движений;
	- выполняют по	- выполняют по
	показу учителя	показу учителя
y	упражнения для	упражнения для
p	развития	формирования
П	переключаемост	пространственн
	и движений;	ЫХ
	- выполняют по	представлении:
	- выполняют по показу учителя	представлений; - выполняют по

	T	T	T
		упражнения для	показу учителя
		формирования	построения и
		пространственн	перестроения
		ЫХ	под музыку с
		представлений;	соблюдением
		- выполняют по	заданного ритма;
		показу учителя	- выполняют по
		построения и	показу учителя
		перестроения	упражнения для
		под музыку (на	развития
		доступном	тактильно-
		уровне);	кинестетической
		- выполняют по	способности рук.
		показу учителя	
		упражнения для	
		развития	
		тактильно-	
		кинестетической	
		способности	
Практический	Упражнения без	рук. Практический	Упражнения без
_	предметов:	материал.	предметов:
материал. Упражнения	- основные положения	материал. Упражнения без	предметов.
без предметов		предметов	положения и
(корригирующ	и движения рук, ног, головы, туловища;	(корригирующие	
ие и	- упражнения для	И	движения рук, ног, головы,
общеразвиваю	расслабления мышц;	общеразвивающ	туловища;
щие	- упражнения для	ие упражнения).	- упражнения
упражнения).	укрепления мышц	не упражнения).	для
уприжнения).	шеи;		расслабления
	- упражнения для		мышц;
	укрепления мышц		- упражнения
	спины и живота;		для укрепления
	- упражнения для		мышц шеи;
	развития мышц рук и		- упражнения
	плечевого пояса;		для укрепления
	- упражнения для		мышц спины и
	мышц ног;		живота;
	- упражнения на		- упражнения
	дыхание;		для развития
	- упражнения для		мышц рук и
	развития мышц		плечевого пояса;
	кистей рук и пальцев;		- упражнения
	- упражнения для		для мышц ног;
	формирования		- упражнения на
	правильной осанки;		дыхание;
	- упражнения для		- упражнения
	укрепления мышц		для развития
	туловища;		мышц кистей
	- упражнения на		рук и пальцев;
	равновесие.		- упражнения
			для
	Подвижные игры и		формирования
 •	· -	•	·

	าทุกสาเกษายน		правин ной
	упражнения		правильной
	коррекционной		осанки;
	направленности:		- упражнения
	- «Пустое место»;		для укрепления
	- «Стрелки»;		мышц туловища;
	- игры для развития		- упражнения на
	способности		равновесие.
	ориентирования в		
	пространстве;		Подвижные
	- коррекционные		игры и
	упражнения для		упражнения
	формирования		коррекционной
	правильной осанки и		направленности:
	свода стопы;		- «Пустое
	- лечебно-		место»;
	оздоровительные		- «Стрелки»;
	упражнения для		- игры для
	коррекции		развития
	заболеваний и		способности
	нарушений здоровья;		ориентирования
	- коррекционная игра		в пространстве;
	для развития мелкой		- коррекционные
	моторики пальцев		упражнения для
	рук.		формирования
	Комплексы		правильной
	общеразвивающих		осанки и свода
	упражнений:		стопы;
	* · •		- лечебно-
	- под музыкальное		
	сопровождение;		оздоровительные
	- на гимнастических		упражнения для
	ковриках.		коррекции
			заболеваний и
			нарушений
			здоровья;
			- коррекционная
			игра для
			развития мелкой
			моторики
			пальцев рук.
			Комплексы
			общеразвивающи
			х упражнений:
			- под
			музыкальное
			сопровождение;
			- на
			гимнастических
			ковриках.
Практический	Упражнения с	Практический	Упражнения с
материал.	предметами:	материал.	предметами:
Упражнения с	- с гимнастическими	Упражнения с	предметами.
		_	гимнастическим
предметами.	палками;	предметами.	1 HWIHACTH TOOKHWI

- флажками;	и палками;
- малыми обручами;	- флажками;
- малыми мячами;	- малыми
- большим мячом;	обручами;
- набивными мячами	- малыми
(вес от 1 до 2 кг);	мячами;
- лазание и	- большим
перелезание;	мячом;
- упражнения на	- набивными
равновесие (на	мячами (вес от 1
гимнастической	до 2 кг);
скамье);	- лазание и
- ползание по	перелезание;
гимнастической	- упражнения на
скамейке: на	равновесие (на
четвереньках, на	гимнастической
животе, подтягиваясь	скамье);
двумя руками;	- ползание по
- ползание по	гимнастической
гимнастической	скамейке: на
скамейке на животе,	четвереньках, на
подтягиваясь	животе,
	·
поочередно то правой,	подтягиваясь
то левой рукой;	двумя руками;
- ползание по	- ползание по
наклонной	гимнастической
гимнастической	скамейке на
скамейке вверх и вниз	животе,
на четвереньках;	подтягиваясь
- упражнения в	поочередно то
равновесии: ходьба по	правой, то левой
веревке, руки в	рукой;
стороны; ходьба по	- ползание по
веревке с мешочком	наклонной
на голове; ходьба по	гимнастической
веревке, выложенной	скамейке вверх и
змейкой, с мешочком	вниз на
на голове и руками в	четвереньках;
стороны; ходьба по	- упражнения в
веревке, выложенной	равновесии:
змейкой, с	ходьба по
перешагиванием	верѐвке, руки в
мелких предметов,	стороны; ходьба
руки в стороны;	по верѐвке с
ходьба по	мешочком на
гимнастической	голове; ходьба
скамейке; ходьба по	по верѐвке,
гимнастической	выложенной
скамейке приставным	змейкой, с
шагом; ходьба по	мешочком на
гимнастической	голове и руками
скамейке с	в стороны;
перешагиванием	ходьба по
nepemai ribarinewi	лодвоа по

предметов; ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра; хольба ПО гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед; ходьба гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед перешагиванием мелких предметов; лазание ПО гимнастической стенке: одноименным способом на заданное расстояние; c переходом на соседний пролет; упражнения ДЛЯ развития пространственновременной дифференцировки И точности движений; - переноска грузов и передача предметов; - прыжки. Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности: - «Совушка-сова»; - «Два мороза»; - «Пустое место»; - «Стрелки»; - «Колокольчик»; - «Угадай предмет»; упражнения ДЛЯ формирования правильной осанки и свода стопы; упражнения для развития координационных способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться В

веревке, выложенной змейкой, перешагиванием мелких предметов, руки В стороны; хольба гимнастической скамейке; ходьба ПО гимнастической скамейке приставным шагом; ходьба ПО гимнастической скамейке перешагиванием предметов; хольба гимнастической скамейке высоким подниманием бедра; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед; ходьба ПО гимнастической скамейке приставным шагом правое, плечо левое вперед перешагиванием мелких предметов; лазание ПО гимнастической стенке: одноименным способом на заданное расстояние; c переходом на соседний пролет; упражнения ДЛЯ развития

предмет»; - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			T
тактильно- кинсетстической способности рук; - лечебно- оддоровительные упражнения для профилактики парушений зрения. Комплексы общеразвивающих упражений; - со скакалками; - со обручами; - с различными прелметами под музыкальное сопровождение; - г гимпастической скамейкой; - на гимпастических ковриках. ковриках. ковриках. для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития корривационной скамейкой; - упражнения для развития корривационной осанки и свода стопы; - упражнения для развития корривационной осанки и свода стопы; - иры и упражнения для развития корривационной скамейкой; - игры для развития короривационной кинестетической скамейкой; - игры для развития тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- охдоровительные упражнения для развития тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- охдоровительные упражнения для развития тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- охдоровительные упражнения упражнения для развития тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- охдоровительные упражнения упражнения для профилактики парупсений чарения. Комплексы			
кинестетической способности рук; - лечебно- одороительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы общеразвивающих упражнений: - со скакавками; - со бручами; - с различными предметами под музыкальное сопровождение; - с гимнастической скамскікой; - на гимнастических ковриках. ковриках. ковриках. ковриках. ковриках. кинестетической стольку предметами под музыкальное сопровождение; - с гимнастических ковриках. ковриках. ковриках. ковриках. ковриках. ковриках. кинестетических и предметь; - с гимнастических и предметь; - упражнения для формирования правильной осапки и свода столы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игра для развития тактильно-кипестетической способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кипестетической способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кипестетической способности рук; - лечебно-охдороинтельные упражления зрения. комплексы комплексы и прачожным профилактики нарушений зрения.			=
способности рук: - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы общеразвивающих упраженний: - со скакалками; - с обручами; - с орзучами; - с различными предметами под музыкальное сопровождение; - с гимнастической скамейкой; - на гимнастических ковриках. ковриках. совы; - чугражнения для формирования правильной осанки свода стопы; - упражнения для формирования правильной осанки координационны х способностей; - игры и упражнения для формирования правильной осанки свода стопы; - упражнения для формирования правильной осанки свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития пособности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения зрения зрения жомплексы			
- лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики парушений зрепия. Комплексы общеразвивающих упражений: - со скакацками; - с обручами; - с различными предметами под музыкальное сопровождение; - с гимнастической скамейкой; - на гимнастических ковриках. ковриках. обринами предметами предметами под музыкальное сопровождение; - с гимнастической скамейкой; - на гимнастических ковриках. обринами предмет»; - упражнения для формирования правильной осапки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности орисптироваться в пространстве; - игра для развития тактильно- кинсетстической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений предмятики пр			
оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы общеразвивающих упраженений: - со скакалками; - с обручами; - с обручами; - с обручами; - с опровождение; - с г инмастической скамейкой; - на гимпастических ковриках. Коррикрамия под музыкальное сипровождение; - а гимпастических ковриках. «Колокольчик»; - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационных х способностей; - игры и упражнения для развития координационных х способностей; - игры и упражнения для развития координационных х способностей; - игры и упражнения для развития координационных х способностей; - игры и упражнения для развития правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационных х способностей; - игры и упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы		1	
упражиения для профилактики нарушений зрения. Комплексы общеразывающах упражений: - со сакалаками; - с обручами; - с различными предметами под музыкальное сопровождение; - с гимпастических ковриках. ковриках. - с тимпастических ковриках. - с тимпастических ковриках. - с тимпастических ковриках.			_
профилактики нарушений зрения. Комплексы общеразвивающих упраженений: - со скакалками; - с обручами; - с орэзличными предметами под музыкальное сситровождене; - с гимнастической скамсйкой; - на гимпастических ковриках. «Колокольчик»; - упражнения лля формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения лля формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения лля координационны х способностей; и пры и упражистия для развития способности ориспироваться в пространстве; - игры и упражистия для развития способности ориспироваться в пространстве; - игра для развития тактильно- кинестетической способности орукстироваться в пространстве; - игра для развития тактильно- кинестетической способности орукстироваться в пространстве; - игра для развития тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы		_	
Парушений зрения.			_
Комплексы общеразвивающих упражнений: - со скакалками; - со сбручами; - с различными предметами под музыкальное сопровождение; - с гимпастической скамейкой; - па гимпастических ковриках. - «Угадай предметами правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способностой ориентироваться в пространстве; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинсетстической способности рук; - лечебною оздоровительные упражнения для празвития тактильно-кинсетстической способности упражнения для развития тактильно-кинсетстической способности урк; - лечебною оздоровительные упражнения для профилактики парушений зрения. Комплексы		<u> </u>	_
Комплексы общеразвивающих упражений: - со скакалками; - со обручами; - со обручами; - со различными предметами под музыкальное сопровождение; - с тимнастической скамейкой; - на гимнастических ковриках. - «Иза мороза»; - «Стрелки»; - «Стрелки»; - «Колокольчик»; - упражнения предмет»; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способностей; - игры и упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебно- митестической способности для профилактики нарушений зрещия. Комплексы		нарушении зрения.	
общеразвивающих упражнения коррекционной есо скакалками; - с о с с с с с с с с с с с с с с с с с		VOLUNTOWOLL	
упражений: - со собкакалками; - со обручами; - с обручами; - с оразличными предметами под музыкальное сопровождение; - с гимпастической скамейкой; - на гимпастических ковриках. - на гимпастических ковриках. - чугадай предмет»; - упражнения для формирования правильной осащки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; с игры и упражнения для развития способности орисптироваться в пространстве; - игра для развития способности орисптироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестегической способности рук; - лечебнооздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			_
- со скакалками; - с обручами; - с обручами; - с различными предметами под музыкальное сопровождение; - с гимнастической скамейкой; - на гимнастических ковриках. - ч (Колокольчик»; - чугадай предмет»; - упражнения для формирования правильной осанки и евода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебпо-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы		· =	· ·
- с обручами; - с раздичными предметами под музыкальное сопровождение; - с гимнастической скамейкой; - на гимпастических ковриках. - «Олокольчик»; - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности орисптироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебнооздоровительные упражнения для профилактики нарупнений зрения.			
- с различными предметами под музыкальное сопровождение; - с гимнастической скамейкой; - на гимнастических ковриках. - чугадай предмет»; - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы		-	
предметами под музыкальное сопровождение; - с гимнастической скамейкой; - на гимнастических ковриках. - «Угадай предмет»; - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - дечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы		1 **	_
музыкальное сопровождение; - с гимпастической скамейкой; - на гимпастических ковриках. - и гимпастических ковриках. - и гимпастических ковриках. - «Колокольчик»; - «Колокольчик»; - «Колокольчик»; - угражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационных х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития - пособности ориентироваться в пространстве; - игра для развития - пособности ориентироваться в пространстве; - игра для развития - пособности ориентироваться в пространстве; - игра для развития - пособности ориентироваться в пространстве; - игра для развития - пособности ориентироваться в пространстве; - игра для развития - пособности ориентироваться в пространстве; - игра для развития - пособности ориентироваться в пространстве; - игра для развития - пособности ориентироваться в пространстве; - игра для развития - пособности ориентироваться в пространстве; - игра для развития - пособности ориентироваться в пространстве; - игра для развития - пособности ориентироваться в пространстве; - игра для развития - игра дл			
сопровождение; - с гимнастической скамейкой; - на гимнастических ковриках. - «Стрелки»; - «Колокольчик»; - «Угадай предмет»; - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности урк; - лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы		_	
- с гимпастической скамейкой; - на гимнастических ковриках. - «Колокольчик»; - «Колокольчик»; - «Угадай предмет»; - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестеической способности рук; - лечебнооздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			_
скамейкой; - на гимнастических ковриках. - «Угадай предмет»; - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности урк; - лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы		=	
- на гимнастических ковриках. - «Угадай предмет»; - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебнооздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрегия. Комплексы			-
ковриках. - «Угадай предмет»; - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			«Колокольчик»;
предмет»; - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы		ковриках.	- «Угадай
- упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			предмет»;
формирования правильной осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			- упражнения
правильной осанки и свода стопы;			для
осанки и свода стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебнооздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			формирования
стопы; - упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			правильной
- упражнения для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебнооздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			осанки и свода
для развития координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебнооздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			стопы;
координационны х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			- упражнения
х способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			
- игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебнооздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			
упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			
развития способности ориентироваться в пространстве;			_
способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			
ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			
в пространстве; - игра для развития тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			
- игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			
развития тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			
тактильно- кинестетической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			_
кинестетической способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			-
способности рук; - лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			
- лечебно- оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			
оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. <i>Комплексы</i>			
упражнения для профилактики нарушений зрения. Комплексы			
профилактики нарушений зрения. Комплексы			_
нарушений зрения. <i>Комплексы</i>			
зрения. Комплексы			= =
. Комплексы			
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,			-
	<u>.</u>		18

	1	1	T	Ι .
				общеразвивающи
				х упражнений:
				- со скакалками;
				- с обручами;
				- с различными
				предметами под
				музыкальное
				сопровождение;
				- c
				гимнастической
				скамейкой;
				- на
				гимнастических
				ковриках.
Легкая	Теоретические	- правила поведения	- рассматривают	- обучающиеся
атлетика	сведения.	на уроках легкой	демонстрационн	ходят парами по
		атлетики,	ый материал по	кругу, взявшись
		оборудование и	теме «Одежда и	за руки;
		инвентарь;	обувь	- выполняют
		- формирование	легкоатлета»,	ходьбу в
		гигиенических	знакомятся с	колонне по
		навыков;	одеждой и	одному в обход
		- виды основных	обувью	зала за учителем;
		движений человека;	легкоатлета;	- выполняют
		- элементарные	- рассматривают	ходьбу в
		понятия о ходьбе,		умеренном
		беге, прыжках и	демонстрационн	темпе по прямой
		метаниях;	ые материалы по	линии, на
		-понятие о начале	теме урока	носках, на
		ходьбы и бега;	(презентации,	пятках, на
		- ознакомление обучающихся с	1	внутреннем и
			'	внешнем своде
		правилами дыхания во время ходьбы и бега;	_	стопы;
		- ознакомление); - получают	- сохраняют
]	правильную
			физической	осанку при
		правильным положением тела во	*	ходьбе;
		время выполнения	культуре, осваивают на	- осваивают и выполняют
		ходьбы, бега,	доступном	ходьбу в
		прыжков, метаний;	уровне понятие	медленном
		- значение правильной	уровне понятие «Физическая	(умеренном),
		осанки при ходьбе;	«Физическая культура»;	среднем и
		- развитие	культура <i>п</i> , - получают	быстром темпе;
		двигательных	элементарные	- чередуют
		способностей и	1	ходьбу с бегом;
		физических качеств	усваивают	- выполняют
		средствами легкой	понятия о	_
		атлетики.	ходьбе, беге,	изменением
		ailioiman.	прыжках и	скорости;
			прыжках и метаниях;	- выполняют
			- слушают	_
			инструктаж о	различным
		1	тиструктал 0	Pastin Hidim

		правилах	положением рук:
		поведения на	· ·
		уроках лѐгкой	, 1
		атлетики;	грудью, за
		- получают	голову по показу
		элементарные	и инструкции
		сведения о	учителя;
		правилах	- выполняют
		дыхания во	ходьбу с
		время ходьбы и	изменением
		бега;	направлений по
		- получают	ориентирам и
		представление о	командам
		правильном	учителя;
		положении тела	- выполняют
		во время	ходьбу с
		выполнения	перешагиванием
		ходьбы, бега,	через большие
		прыжков,	мячи с высоким
		метания;	подниманием
		- получают	_
		элементарные	медленном,
		сведения о	среднем и
		правильной	быстром темпе,
		осанке при	со сменой
		ходьбе;	положений рук:
		- получают	
		сведения о	хлопками и т.д;
		средствах	- выполняют
		леткой атлетики,	
		их значении в	полуприседе;
		развитии	- выполняют
		двигательных	ходьбу шеренгой
		способностей и	с открытыми и
		физических	закрытыми
		-	-
		качеств	глазами;
		человека;	 участвуют в беседе по теме
		 участвуют в беседе; 	
		·	урока, отвечают
		- отвечают на	на вопросы
		вопросы по	учителя;
		материалу урока	- участвуют в
		с опорой на	1
		визуальный план	й деятельности.
		(c	
		использованием	
		системы	
		игровых,	
		сенсорных	
	-	поощрений).	-
Практический	Построения и	Практический	Построения и
материал.	перестроения,	материал.	перестроения,
Ходьба.	строевые упражнения:	Ходьба.	строевые

- построение в одну	упражнения:
шеренгу около	- построение в
объемных фигур	одну шеренгу
разного цвета;	около объемных
- построение в	фигур разного
колонну;	цвета;
- обычная ходьба в	- построение в
умеренном темпе в	колонну;
колонне по одному в	- обычная ходьба
обход зала за	в умеренном
учителем;	темпе в колонне
- при выполнении	по одному в
построений,	обход зала за
перестроений, ходьбе	учителем;
ориентировка в	- при
пространстве	выполнении
спортивного зала с	построений,
помощью зрительно-	перестроений,
пространственных	ходьбе
опор (линии разметки	ориентировка в
на полу, конусы,	пространстве
флажки на стойке,	спортивного зала
фишки и др.);	с помощью
- ходьба по прямой	зрительно-
линии;	пространственн
- ходьба за учителем в	ых опор (линии
колонне по одному в	разметки на
обход зала (в	полу, конусы,
умеренном темпе);	флажки на
- ходьба и бег за	стойке, фишки и
учителем в колонне	др.);
по одному в заданном	- ходьба по
направлении;	прямой линии;
- ходьба в различных	- ходьба за
направлениях;	
- ходьба на носках, на	учителем в колонне по
	одному в обход
пятках, на внутреннем и внешнем своде	зала (в
	`
стопы;	умеренном темпе);
- ходьба парами по	- ходьба и бег за
кругу, взявшись за	
руки;	учителем в
- ходьба с	колонне по
сохранением	одному в
правильной осанки;	заданном
- ходьба в	направлении;
_	- ходьба в
чередовании с бегом;	
- ходьба с изменением	различных
- ходьба с изменением скорости;	различных направлениях;
- ходьба с изменением скорости; - ходьба на носках, на	различных направлениях; - ходьба на
- ходьба с изменением скорости; - ходьба на носках, на пятках;	различных направлениях;
- ходьба с изменением скорости; - ходьба на носках, на	различных направлениях; - ходьба на
- ходьба с изменением скорости; - ходьба на носках, на пятках;	различных направлениях; - ходьба на носках, на

- ходьба с различным	внешнем своде
положением рук: на	стопы;
пояс, к плечам, перед	- ходьба парами
грудью, за голову;	по кругу,
- ходьба с изменением	взявшись за
направлений по	руки;
ориентирам и	- ходьба с
командам учителя;	сохранением
- ходьба с	правильной
перешагиванием через	осанки;
большие мячи с	- ходьба в
ВЫСОКИМ	чередовании с
подниманием бедра,	бегом;
- ходьба в медленном,	- ходьба с
среднем и быстром	изменением
темпе; - ходьба с	скорости; - ходьба на
выполнением	
	носках, на пятках;
упражнений для рук в чередовании с	- ходьба
другими движениями;	перекатом с
- ходьба со сменой	пятки на носок;
положений рук:	- ходьба с
вперед, вверх, с	различным
хлопками и т. д.;	положением рук:
- ходьба змейкой;	на пояс, к
- ходьба в	плечам, перед
полуприседе;	грудью, за
- ходьба шеренгой с	голову;
открытыми и с	- ходьба с
закрытыми глазами;	изменением
- ходьба приставным	направлений по
шагом правое/левое	ориентирам и
плечо вперед.	командам
Комплексы	учителя;
общеразвивающих	- ходьба с
упражнений	перешагиванием
коррекционной	через большие
направленности:	мячи с высоким
- без предметов;	подниманием
- в движении;	бедра,
- в кругу;	- ходьба в
- с флажками;	медленном,
- с набивными	среднем и
мешочками;	быстром темпе;
- со скакалкой;	- ходьба с
- в парах;	выполнением
- с кубиками.	упражнений для
	рук в
	чередовании с
	другими
	движениями;
	- ходьба со

			U
			сменой
			положений рук:
			вперед, вверх, с
			хлопками и т. д.;
			- ходьба
			змейкой;
			- ходьба в
			полуприседе;
			- ходьба
			шеренгой с
			открытыми и с
			закрытыми
			глазами;
			- ходьба
			приставным
			шагом
			правое/левое
			плечо вперед.
			Комплексы
			общеразвивающ
			их упражнений
			коррекционной
			направленности:
			- без предметов;
			- в движении;
			- в кругу;
			- с флажками;
			- с набивными
			мешочками;
			- со скакалкой;
			- в парах;
			- с кубиками.
Практический	- перебежки группами	- удерживают	- осваивают и
материал.	и по одному 15—20 м;	правильное	удерживают
Бег.	- медленный бег с	положение тела	правильный
	сохранением	во время бега (с	захват
	правильной осанки;	помощью	различных
	- бег в колонне за	учителя, при	предметов для
	учителем в заданном	необходимости:	выполнения
	направлении;	пошаговая	метания одной и
	- бег в среднем темпе	инструкция	двумя руками;
	с переходом на	учителя,	- выполняют
	ходьбу;	пооперационный	захват и
	- чередование бега и	контроль	удержание
	ходьбы на	выполнения	различных
	расстоянии;	действий);	предметов для
	- бег на носках;	- выполняют	выполнения
	- бег на месте с	медленный бег	метания после
	высоким	за наиболее	инструкции и
	подниманием бедра;	физически	показа учителя;
	- бег с высоким	развитым	- бросают и
	подниманием бедра и	обучающимся из	ЛОВЯТ
	захлестыванием	2 группы,	волейбольные
<u> </u>	<u> </u>	1. J	<u></u>

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

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

Метание	для выполнения метания одной и	Метание	различных предметов для
материал.	различных предметов	материал.	захват
Практический	- правильный захват	Практический	- правильный
		группе).	
		играх (в паре,	
		коррекционных	
		участвуют в	
		уровне,	
		ие упражнения на доступном	
		общеразвивающ	
		И	
		корригирующие	
		- выполняют	
		количество раз;	
	и др.	программе меньшее	
	- «Повтори движение»	прыжков по	
	- «Мишка на льдине»;	различные виды	
	- «Невод»;	- выполняют	
	направленности:	»;	
	коррекционной	«перешагивание	
	Подвижные игры	«согнув ноги»,	
	предметов.	прямого разоега способом	
	- спрыгивание с низких устойчивых	высоту с прямого разбега	
	предметы;	- прыгают в	
	устойчивые низкие	разбега в длину;	
	- запрыгивание на	небольшого	
	двумя ногами;	- прыгают с	
	предметы толчком	высоту с шага;	
	- прыжки через	длину и в	
	расстояние;	- прыгают в	,
	ногу на заданное	приземлением;	учителя.
	ооруч; - прыжки с ноги на	- прыгают с высоты с мягким	отвечают на вопросы
	ногах из обруча в обруч;	стороны;	беседе по теме, отвечают на
	- прыжки на двух	вперед, в	- участвуют в
	«перешагивание»;	продвижением	карточки);
	способом	месте, с	(картинки,
	- прыжки в высоту	одной ноге на	наглядность
	ноги»;	- прыгают на	опорой на
	способом «согнув	длину с места;	учителем с
	прямого разбега	- прыгают в	материала
	- прыжки в высоту с	предмета (мяча);	теоретического
	места отталкивания;	висящего	объяснение
	- прыжки в длину с разбега без учета	захватом или касанием	карточки); - слушают
	разбега в длину;	вверх на месте с	картинки,
	- прыжки с прямого	- подпрыгивают	(презентации,
			(

- прием и 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 шесты;
- 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, туловища при метании:
- метание большого мяча двумя руками изза головы и снизу с места в стену;
- броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы; метание теннисного

- метания одной и двумя руками;
- прием и 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 шесты;
- метание места:
 выполнение захвата,
 движений руками п
- 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

мяча с места одной	цель;
рукой в стену и на	- метание с места
дальность;	малого мяча в
- метание мяча с места	стенку правой и
в цель;	левой рукой;
- метание мячей с	- метание с места
места в цель левой и	в вертикальную
правой руками;	цель:
- метание теннисного	выполнение
мяча на дальность	захвата мяча,
отскока от	движения руки,
баскетбольного щита;	туловища при
- метание теннисного	метании;
мяча на дальность с	- метание
места;	большого мяча
- броски набивного	двумя руками
мяча (вес до 1 кг)	из-за головы и
различными	снизу с места в
способами двумя	стену;
руками;	- броски
- метание мяча из	набивного мяча
исходного положения	(1 кг) сидя двумя
стоя двумя руками.	руками из-за
Коррекционные игры:	головы;
- «Повтори	- метание
движение»;	теннисного мяча
- «Овощи-фрукты»;	с места одной
- гимнастика для	рукой в стену и
пальцев и др.	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
1	по пеходного

				попомения отся
				положения стоя
				двумя руками.
				Коррекционные
				игры:
				- «Повтори
				движение»;
				- «Овощи-
				фрукты»;
				- гимнастика для
-	T.			пальцев и др.
Лыжная и	Теоретические	- элементарные	- просматривают	- просматривают
конькобежна	сведения.	понятия о ходьбе и	наглядно-	наглядно-
я подготовка	Лыжная	передвижении на	демонстрационн	демонстрационн
	подготовка.	лыжах;	ые материалы	ые материалы
		- одежда и обувь	(презентации,	(презентации,
		лыжника;	видеоматериалы	видеоматериалы,
		- подготовка к	, плакаты и пр.)	плакаты и пр.)
		занятиям на лыжах;	по теме	по теме
		- правила поведения	«Лыжная	«Конькобежная
		на уроках лыжной	подготовка»	подготовка»;
		подготовки;	(лыжный	- рассматривают
		- лыжный инвентарь;	инвентарь, виды	_
		- выбор лыж и палок;	подъемов и	конькобежца;
		- одежда и обувь	спусков и др.);	- рассматривают
		лыжника;	- рассматривают	основные части
		- правила поведения	одежду и обувь	конька;
		на уроках лыжной	лыжника,	- самостоятельно
		подготовки;	лыжный	показывают и
		- правильное	инвентарь;	называют
		техническое	- слушают	одежду и обувь
		выполнение	правила	конькобежца,
		попеременного	поведения на	основные части
		двухшажного хода;	уроках лыжной	•
		- виды подъемов и	подготовки,	- слушают
		спусков;	информацию о	1
		- предупреждение	предупреждении	поведения на
		травм и обморожений;	травм и	уроках
		- развитие	обморожений с	конькобежной
		двигательных	опорой на	подготовки,
		способностей,	наглядность	информацию о
		физических качеств	(презентации,	предупреждении
		посредством лыжной	картинки,	травм и
		подготовки.	карточки);	обморожений
			- слушают	при занятиях на
			объяснение	коньках с опорой
			теоретического	на наглядность
			материала	(презентации,
			учителем с	картинки,
			опорой на	карточки);
			наглядность	- слушают
			(картинки,	объяснение
			карточки);	теоретического
			- участвуют в	материала

		Ī	T ~	
			беседе по теме,	учителем с
			отвечают на	опорой на
			вопросы учителя	наглядность
			с опорой на	(картинки,
			визуальный план	карточки);
			(c	- участвуют в
			использованием	беседе по теме,
			системы	отвечают на
			игровых,	вопросы
			сенсорных	учителя;
			поощрений);	- получают
			- получают	сведения о
			элементарные	технике
			сведения о видах	выполнения
			подъемов и	упражнений на
			спусков, о	льду
			технике	(скольжение,
			выполнения	торможение,
			попеременного	повороты).
			двухшажного	
			хода.	
	Теоретические	- одежда и обувь	- просматривают	- просматривают
	сведения.	конькобежца;	наглядно-	наглядно-
	Конькобежная	- подготовка к	демонстрационн	демонстрационн
	подготовка.	занятиям на коньках;	ые материалы	ые материалы
		- правила поведения	(презентации,	(презентации,
		на уроках;	видеоматериалы	видеоматериалы,
		- основные части	, плакаты и пр.)	плакаты и пр.);
		конька;	по теме	- слушают
		- предупреждение	«Конькобежная	теоретический
		травм и обморожений	подготовка»;	материал по
		при занятиях на	- рассматривают	правилам игр и
		коньках.	одежду и обувь	поведения во
			конькобежца;	время игр с
			-	опорой на
			рассматривают,	наглядность
			показывают и	(картинки,
			называют с	карточки);
			помощью	- участвуют в
			учителя	беседе по теме,
			основные части	отвечают на
			конька;	вопросы учителя
			- слушают	с опорой на
			правила	визуальный план
			поведения на	(самостоятельно)
			уроках	;
			конькобежной	- рассказывают
			подготовки,	правила игр
			информацию о	самостоятельно;
			предупреждении	- получают
			травм и	элементарные
			обморожений	сведения о
			при занятиях на	технико-
<u> </u>	ı	l	1 1	L

		T	TROUTH TROW	TOVETOVICE
			коньках с	тактических
			опорой на	взаимодействиях
			наглядность	(выбор места,
			(презентации,	взаимодействие
			картинки,	с партнером);
			карточки);	- получают
			- слушают	элементарные
			объяснение	сведения по
			теоретического	овладению
			материала	игровыми
			учителем с	умениями (ловля
			опорой на	мяча, передача,
			наглядность	броски, удары по
			(картинки,	мячу).
			картинки;	шичу).
			• ·	
			беседе по теме,	
			отвечают на	
			вопросы учителя	
			с опорой на	
			визуальный план	
			(c	
			использованием	
			системы	
			игровых,	
			сенсорных	
			поощрений);	
			- получают	
			элементарные	
			сведения о	
			технике	
			выполнения	
			упражнений на	
			* *	
			льду	
			(скольжение,	
			торможение,	
			повороты).	
	П "	D		
	Практический	Выполнение строевых	- выполняют	- выполняют
	материал.	команд.	строевые	упражнения в
	Лыжная	Передвижение на	команды по	зале по
	подготовка.	лыжах.	сигналу учителя;	инструкции и по
			- готовятся к	показу учителя;
			занятию,	- снимают и
			выбирают лыжи	одевают ботинки
			и палки с	самостоятельно
			помощью	
1	1		учителя	
				i e
	Практический	Упражнение в зале:	- выполняют	- выполняют
	Практический материал.	Упражнение в зале: - снимание и одевание		
	материал.	- снимание и одевание	упражнения в	упражнения в
	_	-		

		- удержание	показу учителя,	показу учителя;
		равновесия;	ориентируясь на	- снимают и
		- имитация	поэтапный показ	одевают коньки
		правильного падения	отдельных	самостоятельно
		на коньках;	действий и	- приседания;
		- перенос тяжести с	операций в	- удержание
		одной ноги на другую.	последовательно	равновесия;
		Упражнения на льду:	сти их	- имитация
		- скольжение,	выполнения,	правильного
		- торможение,	пооперационный	падения на
		- повороты.	(пошаговый)	коньках;
			контроль	- перенос
			учителя:	тяжести с одной
			- снимание и	ноги на другую.
			одевание	
			коньков;	
			- приседания;	
			- удержание	
			равновесия;	
			- имитация	
			правильного	
			падения на	
			коньках;	
			- перенос	
			тяжести с одной	
			ноги на другую.	
			- выполняют упражнения на	
			льду (по	
			возможности)	
			после	
			инструкции,	
			неоднократного	
			показа учителя,	
			под контролем и	
			с помощью	
			учителя:	
			- скольжение,	
			- торможение,	
			- повороты.	
Плавание	Теоретические	- история зарождения	- просматривают	- просматривают
	сведения.	и развития	наглядно-	наглядно-
		спортивного	демонстрационн	демонстрационн
		плавания в России и	ые материалы	ые материалы
		за рубежом;	(презентации,	(презентации,
		- личная гигиена	видеоматериалы	видеоматериалы,
		занимающихся при	, плакаты и пр.);	плакаты и пр.);
		занятиях	-слушают	- слушают
		спортом, уход за	теоретический	теоретический
		телом;	материал по	материал по
		- правила организации занятий и поведения в	правилам игр и поведения во	правилам игр и
		запятии и поведения в	поведения во	поведения во

	спортивном зале и в бассейне; - предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях плаванием; - последовательность действий при спасении тонущих, первая доврачебная помощь при травмах и несчастных случаях.	время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал;	время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал;
Практический материал	1. Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»: - комплекс подводящих упражнений; - элементы «сухого плавания». 2. Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами: - передвижение по бассейну и простейшие действия в воде; - погружение в воду, в том числе с головой; - упражнение на дыхание; -открывание глаз в воде; -всплывание и лежание на поверхности воды; - скольжение по	На суше: игра «Спрячь воздух» В воде: 1. Ходьба по дну бассейна с заданием 2. Игра «фонтан» 3. Игра «кошка умывается» Учить детей самостоятельно спускаться в бассейн, самостоятельно окунаться, передвигаться по дну бассейна. На суше: 1. Движения руками 2. Подскоки в воде: 3. Передвижение по дну бассейна вдоль бортика «цапли», «мишки».	На суше: игра «Спрячь воздух» В воде: 1. Ходьба по дну бассейна с заданием 2. Игра «фонтан» 3. Игра «кошка умывается» Учить детей самостоятельно спускаться в бассейн, самостоятельно окунаться, передвигаться по дну бассейна. На суше: 1. Движения руками 2. Подскоки в воде: 3. Передвижение по дну бассейна вдоль бортика «цапли», «мишки». На суше:

T	7.7	Lan
поверхности воды.	На суше:	1. Задержка
3. Упражнения для	1.Задержка	дыхания на
разучивания техники	дыхания на	вдохе
плавания «с опорой и	вдохе	2. Круговые
без»:	2.Круговые	движения
- движение рук и ног;	движения	руками На суше:
- дыхание;	руками На суше:	1. «Звездочка»,
-согласование	1. «Звездочка»,	«стрела»
движений рук, ног,	«стрела»	Задержка
дыхания;	Задержка	дыхания на
- плавание в	дыхания на	вдохе 2-3 раза.
координации	вдохе 2-3 раза.	На суше:
движений.	На суше:	задержка
4. Простейшие спады	задержка	дыхания на
в воду.	дыхания на	вдохе 2-3 раза.
5. Игры и игровые	вдохе 2-3 раза.	Круговые
упражнения	Круговые	движения одной
	движения одной	рукой, затем
	рукой, затем	другой рукой
	другой рукой	вперед, назад
	вперед, назад	На суше:
	На суше:	лодочка на
	лодочка на	веслах. В воде:
	веслах. В воде:	Прыжки около
	Прыжки около	бортика с
	бортика с	приседанием в
	приседанием в	воду
	воду	В воде:
	В воде:	1.Прыжки около
	1.Прыжки около	бортика
	бортика	«зайчики»
	«зайчики»	3. «Шторм
	«Шторм на	на море»
	море»	(движения
	-	руками в воде) 1.
	(движения	Игра «прятки»,
	руками в воде)	«подуй на чай»
	1. Игра	2.Движение ног
	«прятки»,	
	«подуй на чай»	сидя, лежа у бортика на дне
	2. Движение ног	3.Плавание
	сидя, лежа у	
	бортика на дне	крокодилами.
	3.Плавание	Игра: «кот и
	крокодилами.	мыши»,
	Игра: «кот и	«карусель»
	мыши»,	4. На суше:
	•	1. Лодочка на
	«карусель»	вèслах» 2.
	На суше: 1.	«Спрячь воздух»
	Лодочка на	3. Движения
	веслах» 2.	ногами из
	«Спрячь	положения сидя
	воздух»	на воде: 1.

Движения 3. Движения ногами, сидя на ногами из бортике 2.. положения Скольжение на сидя на воде: 1. груди, спине с Движения доской 3. «Кто ногами, сидя на глубже?» бортике 2. 4. Лежание Скольжение на лне бассейна на груди, спине с груди, спине в доской 3. «Кто упоре на руках с глубже?» движением 4. Лежание на 5.Выдох в воду дне бассейна на раза (3-4)груди, спине в «Коробочка» 6. упоре на руках «Звезлочка» с движением 6. 7. ног 5.Выдох в Лежание на груди, спине с 2воду (3-4) раза 3 движением ног «Коробочка» 6. 6.Подпрыгивани «Звездочка» е с падением в 7. Лежание на воду груди, спине с 7. 7.Игра 2-3 движением «Собери со дна» НОГ (с открыванием 6.Подпрыгиван глаз В воде) ие с падением в «Самолеты» 8. воду Самостоятельны 7. Игра «Собери игры c со дна» (с игрушками 9. открыванием Выход из воды глаз в воде) груди, спине 6. «Самолеты» 8. «Звездочка» 7. Самостоятельн Игра «Весѐлые ребята» ые игры с открыванием игрушками 9. глаз В воде) Выход из воды «Поезд тоннель» груди, спине 6. 8.Самостоятельн «Звездочка» 7. ые игры Игра «Веселые игрушками ребята» (с 9.Самостоятельн открыванием ый выхол глаз в воде) воды, «Поезд страховкой тоннель» взрослого 8. Самостоятель «Смелые ребята» ные игры с 9.Самостоятельн игрушками ые игры 9. Самостоятель игрушками ный выход из 10.Самостоятель воды, со ный выход ИЗ

			страховкой	бассейна со
			взрослого	страховкой
			«Смелые	взрослого
			ребята»	доской 8.
			реоята» 9.Самостоятель	«Крокодилы» с
				движением ног с
			ные игры с	продвижением
			игрушками	вперед
			10.Самостоятел	8. 9.
			ьный выход из	«Дельфины»
			бассейна со	(проплывание
			страховкой	через обруч)
			взрослого	9. 10. Игры
			доской 8.	«Лохматый пес»
			«Крокодилы» с	«Кот и мыши»
			движением ног	
			c	
			продвижением	
			вперед	
			9. «Дельфины»	
			(проплывание	
			через обруч)	
			10. Игры	
			«Лохматый	
			пес» «Кот и	
			мыши»	
Игры	Теоретические	- элементарные	- просматривают	- участвуют в
	сведения.	сведения о правилах	наглядно-	различных видах
		игр;	демонстрационн	игр после
		- элементарные	ые материалы	инструкции и
		сведения о поведении	(презентации,	показа учителя;
		во время игр;	видеоматериалы	- осваивают и
		- правила игр;	, плакаты и пр.);	используют
		- элементарные	- слушают	элементарные
		игровые технико-	теоретический	игровые
		тактические	материал по	технико-
		взаимодействия (выбор места,	правилам игр и поведения во	тактические взаимодействия
		(выбор места, взаимодействие с	поведения во время игр с	(выбор места,
		партнером, командой	опорой на	взаимодействие
		и соперником).	наглядность	с партнером,
i .		<u> </u>	(картинки.	командой и
		Элементарные по	(картинки, карточки);	, ,
		Элементарные	(картинки, карточки); - участвуют в	соперником);
		Элементарные сведения по	карточки);	соперником);
		Элементарные сведения по овладению игровыми	карточки); - участвуют в	соперником); - осваивают и
		Элементарные по овладению игровыми умениями (ловля	карточки); - участвуют в беседе по теме,	соперником); - осваивают и используют
		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача,	карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на	соперником); - осваивают и используют игровые умения
		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по	карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя	соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча,
		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по	карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на	соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача,
		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по	карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план	соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по
		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по	карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с	соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);
		Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по	карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием	соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют

	<u> </u>	I		
			сенсорных	инструкции и
			поощрений);	показа учителя.
			- рассказывают	
			правила игр с	
			помощью	
			учителя, с	
			опорой на	
			наглядный	
			материал;	
			- получают	
			элементарные	
			сведения о	
			технико-	
			тактических	
			взаимодействия	
			х (выбор места,	
			взаимодействие	
			с партнером);	
			- получают	
			элементарные	
			сведения по	
			овладению	
			игровыми	
			умениями (ловля	
			мяча, передача,	
			_	
			броски, удары по мячу).	
	Проступлоский	Игрул а эномомполи	• •	Игри
	Практический	Игры с элементами	Практический	Игры с
	материал.	общеразвивающих	материал.	элементами
	Подвижные	упражнений:	Подвижные	общеразвивающ
	игры.	игры с бегом;	игры.	их упражнений:
		прыжками; лазанием;		игры с бегом;
		метанием и ловлей		прыжками;
		мяча; построениями и		лазанием;
		перестроениями;		метанием и
		бросанием, ловлей,		ловлей мяча (в
		метанием.		том числе
				пионербол в IV-
		Подвижные игры		м классе);
		коррекционной		построениями и
		направленности:		перестроениями;
		- «Паровозик»;		бросанием,
		- «Задуй свечу»;		ловлей,
		- «Перебежки в		метанием.
		парах»;		
		- «Части тела»;		Подвижные
		- «Что пропало?»;		игры
		- «Зайчики-пальчики»;		коррекционной
		- «Заяц, коза,		направленности:
		гребешок, замок»;		- «Паровозик»;
		- «Гуси-лебеди»;		- «Задуй свечу»;
		- «У медведя во		- «Перебежки в
I	1	լ- мэ медведи во		_Г - «ттереоежки в
		бору»;		парах»;

- коррекционная игра	- «Части тела»;
для формирования	- «Ч _{то}
способности вести	пропало?»;
совместные действия	- «Зайчики-
с партнером;	пальчики»;
- игра на развитие	- «Заяц, коза,
точности движений;	гребешок,
- упражнения на	замок»;
развитие	- «Гуси-лебеди»;
координационных	- «У медведя во
способностей;	бору»;
- упражнения на	- коррекционная
развитие скоростно-	игра для
силовых способностей	формирования
ног;	способности
- развитие скоростных	вести
и координационных	совместные
способностей:	действия с
дифференцирование	партнером;
пространственных и	- игра на
силовых параметров	развитие
движения;	точности
- коррекционные игры	движений;
для активизации	- упражнения на
психических	развитие
процессов:	координационны
восприятия,	х способностей;
внимания, памяти;	- упражнения на развитие
- упражнения на релаксацию;	скоростно-
- дыхательные	силовых
упражнения в игровой	способностей
форме «Часы»,	ног;
«Веселый петушок»;	- развитие
- дыхательные	скоростных и
упражнения	координационны
«Воздушный шар»,	х способностей:
«Окно-дверь».	дифференцирова
1	ние
Подвижные игры:	пространственн
- «Ловишки»;	ых и силовых
- «Волк во рву»;	параметров
- «Охотники и зайцы»;	движения;
- «Перестрелка»;	- коррекционные
- «С кочки на кочку»;	игры для
- «Филин и пташки»;	активизации
- «Платочек»;	психических
- «Бой петухов»;	процессов:
- «Ловишки-	восприятия,
хвостики».	внимания,
Упражнения с мячом	памяти;
(«Школа мяча»):	- упражнения на
- броски мяча об пол;	релаксацию;

- 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;
- 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

- дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весѐлый 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»;
- «Ловишкихвостики».

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

вверх и ловля двумя головы двумя руками в сочетании с руками с отскока шагом вправо/влево; от пола в парах; - подбрасывание мяча - броски мяча о снизу вверх и ловля двумя стену руками в сочетании с двумя руками; - броски мяча о шагом вперед; - подбрасывание мяча стену снизу вверх и ловля двумя двумя руками в руками в сочетании с цель; движением веред, - броски мяча о вправо, влево; стену снизу - пас ведущей ногой в двумя руками в воротики; сочетании - пас ведущей ногой в движениями рук парах; (хлопки - пас правой, левой ладоши и т.п.); ногой в воротики; - удары мяча об - пас правой, левой ПОЛ правой ногой в парах. рукой несколько раз подряд, затем левой рукой; - удары мяча об ПОЛ правой, левой рукой поочередно месте; - удары мяча об ПОЛ правой, левой рукой поочередно движении; - удары мяча об ПОЛ одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево/вправо; - удары мяча об ПОЛ одновременно обеими руками в сочетании движением вперед; - подбрасывание мяча вверх ловля двумя руками; - подбрасывание

	,	 	
		мяча вверх	И
		ловля дву	МЯ
		руками	В
		сочетании	c
		шагом	
		вправо/влево;	
		- подбрасыван	ие
		мяча вверх	И
		ловля дву	МЯ
		руками	В
		сочетании	c
		шагом вперед;	
		- подбрасыван	ие
		мяча вверх	И
		ловля дву	МЯ
		руками	В
		сочетании	c
		движением	
		веред, впра	во,
		влево;	
		- пас ведуш	цей
		ногой	В
		воротики;	
		- пас ведуш	
		ногой в парах;	
		- пас право	ой,
		левой ногой	В
		воротики;	
		- пас право	ой,
		левой ногой	В
		парах.	
-	 	 	

$N_{\underline{0}}$	Разделы и темы		Год обучения				
		I¹	I	II	III	IV	
		Кол	ичество	о часов	(урокон	3)	
1.	Знания о физической культуре.	Впр	В процессе обучения				
2.	Гимнастика.	32	32	34	34	33	
3.	Легкая атлетика.	40	40	32	32	34	
4.	Лыжная подготовка/конькобежная подготовка.	-	-	16	16	-	
5.	Плавание.	-	-	-	-	15	
6.	Игры.	27	27	20	20	20	
Всего	:	99	99	102	102	102	

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 учетом 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, эмоциональнонравственной 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.

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 учебномузаданию в разных видах;
- сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- умеетдоброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;

• умеет договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной 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 инвентарем;
- принимает цели и произвольно включается вдеятельность, 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 *пичностным* 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 во 2 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 учетом 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, эмоциональнонравственной 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; подсчет 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 физкультурно-спортивных 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 подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощь 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 инвентарем и оборудованием в
- повседневной жизни;

• соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных 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 учащихся знакомят 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, физкультминутках 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 повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление 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.

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 ведется 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 структурыдвижений, 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 несколькогрубых.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество ирезультат 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.

Уровень. Критерии оценивания I уровень

(высокий)

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

П уровень (средний)

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

Ш 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 качественноевыполнение:

- 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. PA3,	ДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		
1.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Построение в одну шеренгу, колонну, круг.	1	
2-4.	Строевая подготовка	3	
5-6.	Бег на короткие дистанции. Старт, бег по дистанции, финиш.	3	
7-9.	Бег на выносливость. Бег по пересеченной местности.	3	
10-12.	Различные виды прыжков	3	
13-15.	Диагностика двигательных качеств	3	
16-17.	Челночный бег 3 по 10 метров.	2	
18.	Низкий, высокий старт.	1	
19-20.	Прыжки в длину с места. Фазы прыжка.	2	
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.	2	
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.	Различные виды ходьбы.	1	
II. PA3	 ВДЕЛ ГИМНАСТИКА		

33.	Техника безопасностина уроках по Гимнастике. Спортивные снаряды.	1	
34.	Общеразвивающие упражнения со скакалками.	1	
35-36.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три (на месте, в движении)	2	
37-38.	Размыкания и смыкания.	2	
39.	Команды «Направо!», «Налево!», «Кругом!».	1	
40-41.	Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия.	1	
42.	Ходьба по гимнастическойскамейке с перешагиванием через предмет.	1	
43.	Передвижение по гимнастической скамье приставным шагом.	1	
44.	Упражнения в равновесии.	1	
46-47.	Корригирующая 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 игры Жмурки»	2	
III. PA	ЗДЕЛ ЛЫЖНАЯ/КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТ	ГОВКА	
54.	Правила поведения на уроках лыжной и конькобежной подготовки.	1	
55-56.	Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах, коньках.	2	
57.	Экипировка лыжника и конькобежца.	1	
58.	Выбор лыж и палок, коньков. Уход за спортинвентарем.	1	
59-60.	Основные части конька и лыж. Одевание и шнуровка коньков и лыжных ботинок.	2	
61.	Удержание равновесия на коньках. Перенос тела с одной ноги на другую.	1	
62.	Предупреждение травм и обморожений.	1	
63.	Имитационные движения конькобежца. Работа рук.	2	

64-65.	Имитационные движения лыжника. Работа	2	
	рук.		
II. PA	ЗДЕЛ 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.	Балансир.	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. PA	ЗДЕЛ 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 - 100.	Подвижные игры с мячом.	2	
101- 102.	Подвижные игры с использованием различного спортинвентаря.	2	
	O: 102 yaca	1	