


ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ПЕТРОВСКОГО РАЙОНА  
ГОРОДА ДОНЕЦКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 108 ГОРОДА ДОНЕЦКА»

РАССМОТРЕНО  
на методическом  
объединении начальных  
классов  
Протокол № 3  
от 28 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

  
И.А.Иванина  
Приказ № 85-к/дл  
От 04 сентября 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Школа № 108 г. Донецка»

  
Н.Е.Демидова  
Приказ № 85-к/дл  
От «04» сентября 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету**  
**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**4 класса**

*по адаптированной основной общеобразовательной программе  
образования обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями)  
(вариант 1)  
(Григораш Давид)*

Составитель программы:  
учитель физической культуры  
Костромина Анна Игоревна  
специалист:  
9 тарифный разряд  
Срок реализации программы: 1 год

г. Донецк, 2023

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физкультуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и содержания образования по разделам программы по адаптивной физкультуре.

### **Цели и задачи рабочей программы по адаптивной физической культуре**

**Цели** рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве задач реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

**Специфические (коррекционные) задачи** программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);

- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитию силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

### **Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью**

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

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

### **Особенности психического и физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)**

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

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

*Нарушения в развитии двигательных способностей:*

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

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

*Нарушения основных движений:*

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

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

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

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

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо-сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % обучающихся с умственной отсталостью. Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

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

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

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

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

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

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и составляет следующее количество часов в 4 классе по 1 часу в неделю, в год 35 часов. Срок реализации настоящей программы 1 учебный год. Занятия по данной рабочей программе проводятся в форме урока (40 мин).

№ п/п	Тема	Класс	Количество часов
1	Знания о физической культуре.	4	В процессе обучения
2	Гимнастика .		10
3	Легкая атлетика.		12
4	Игры.		12

## КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Уровень учебных достижений	Критерии оценивания
Элементарный и начальный	Оценивание проводится в устной форме как метод воспитательного воздействия.
Средний	Учебный материал урока обучающийся усваивает избирательно и частично, выполняет физические упражнения механически и только с помощью учителя, темп деятельности на низком уровне.
Достаточный	Учебный материал урока обучающийся усваивает частично, с помощью учителя, выполняет физические упражнения с незначительными ошибками и искажениями, но при этом наблюдается стремление к самостоятельности; темп деятельности средний, но к концу урока снижается.
Высокий	Учебный материал урока обучающийся усваивает и выполняет физические упражнения с незначительной организующей помощью учителя; темп деятельность сохраняется до конца урока на среднем уровне.

### Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета.

#### Предметные результаты:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

#### Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 12) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) формирование готовности к самостоятельной жизни.

#### Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; ходьба в различном темпе с различными 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 инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики; владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений. совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; знание спортивных традиций своего народа и других народов; знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности; знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя; знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях

**Тематическое планирование**

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
			1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
<b>4 класс</b>				
<b>Знания о физической культуре</b>	Знания о физической культуре.	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие.	- слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагога); - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам	- слушают объяснение и рассматривает помещение и оборудование спортивного зала; - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);



		<p>Осанка. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие.</p> <p>Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	<p>адаптивной физической культуры;</p> <p>- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);</p> <p>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <p>- выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;</p> <p>- зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды;</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).</p>	<p>- просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <p>- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);</p> <p>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</p> <p>- выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);</p> <p>- ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд;</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>
<b>Гимнастика</b>	Теоретические сведения.	Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках	- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста»,	- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста»,

<p>гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>	<p>знакомятся с одеждой и обувью гимнаста; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг; - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают на доступном уровне элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.</p>	<p>знакомятся с одеждой и обувью гимнаста; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики, ориентируясь на образец учителя; - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах; - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг; - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе,</p>
---	---	--

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

			<p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне);</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.</li> </ul>	<p><i>выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют построения и перестроений в шеренгу, колонну, круг по сигналу/команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма;</li> <li>- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.</li> </ul>
Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для укрепления мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;	- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя;	- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют упражнения для развития точности	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для мышц ног;</li> <li>- упражнения на дыхание;</li> <li>- упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;</li> <li>- упражнения для формирования правильной осанки;</li> <li>- упражнения для укрепления мышц туловища;</li> <li>- упражнения на равновесие.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пустое место»;</li> <li>- «Стрелки»;</li> <li>- игры для развития способности ориентирования в пространстве;</li> <li>- коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;</li> <li>- лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья;</li> <li>- коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук.</li> </ul> <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- под музыкальное сопровождение;</li> <li>- на гимнастических ковриках.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы);</li> <li>- прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;</li> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;</li> <li>- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя;</li> <li>- выполняют упражнения для развития точности движений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.</li> </ul>
Практический материал. Упражнения с предметами.	<p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с гимнастическими палками;</li> <li>- флажками;</li> <li>- малыми обручами;</li> <li>- малыми мячами;</li> <li>- большим мячом;</li> <li>- набивными мячами (вес от 1 до 2 кг);</li> <li>- лазание и перелезание;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу;</li> <li>- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения с предметами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами;</li> <li>- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения с предметами</li> </ul>

<p>- упражнения на равновесие (на гимнастической скамье);</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками;</p> <p>- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой;</p> <p>- ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках;</p> <p>- упражнения в равновесии: ходьба по верёвке, руки в стороны; ходьба по верёвке с мешочком на голове; ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове и руками в стороны; ходьба по веревке, выложенной змейкой, с перешагиванием мелких предметов, руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов; ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предметов;</p> <p>- лазание по гимнастической стенке: одноименным способом на заданное расстояние; с переходом на соседний пролет;</p>	<p>с наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности);</p> <p>- выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя;</p> <p>- переносят груз и передают предметы;</p> <p>- выполняют упражнения на равновесие;</p> <p>- выполняют лазание и перелезание;</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);</p> <p>- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);</p> <p>- выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз;</p> <p>- выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз;</p> <p>- выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя;</p> <p>- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь</p>	<p>общеразвивающие упражнения с предметами;</p> <p>- выполняют упражнения с предметами после показа учителем;</p> <p>- переносят груз и передают предметы;</p> <p>- выполняют упражнения на равновесие;</p> <p>- выполняют лазание и перелезание;</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно);</p> <p>выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно);</p> <p>- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно);</p> <p>- выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно;</p> <p>- выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно;</p> <p>- выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно;</p>
---	--	---

		<p>- упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;</p> <p>- переноска грузов и передача предметов;</p> <p>- прыжки.</p> <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i></p> <p>- «Совушка-сова»;</p> <p>- «Два мороза»;</p> <p>- «Пустое место»;</p> <p>- «Стрелки»;</p> <p>- «Колокольчик»;</p> <p>- «Угадай предмет»;</p> <p>- упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;</p> <p>- упражнения для развития координационных способностей;</p> <p>- игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве;</p> <p>- игра для развития тактильно-кинестетической способности рук;</p> <p>- лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.</p> <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <p>- со скакалками;</p> <p>- с обручами;</p> <p>- с различными предметами под музыкальное сопровождение;</p> <p>- с гимнастической скамейкой;</p> <p>- на гимнастических ковриках.</p>	<p>на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы;</p> <p>- прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;</p> <p>- выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</p>	<p>- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;</p> <p>- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя;</p> <p>- выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.</p>
<b>Легкая атлетика</b>	Теоретические сведения.	- правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь;	- рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета»,	- обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки;

<p>- формирование гигиенических навыков;</p> <p>- виды основных движений человека;</p> <p>- элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</p> <p>- понятие о начале ходьбы и бега;</p> <p>- ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега;</p> <p>- ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний;</p> <p>- значение правильной осанки при ходьбе;</p> <p>- развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p>	<p>знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;</p> <p>- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);</p> <p>- получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»;</p> <p>- получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;</p> <p>- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;</p> <p>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;</p> <p>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;</p> <p>- получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе;</p> <p>- получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека;</p> <p>- участвуют в беседе;</p> <p>- отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений).</p>	<p>- выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;</p> <p>- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</p> <p>- сохраняют правильную осанку при ходьбе;</p> <p>- осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;</p> <p>- чередуют ходьбу с бегом;</p> <p>- выполняют ходьбу с изменением скорости;</p> <p>- выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;</p> <p>- выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;</p> <p>- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д.;</p> <p>- выполняют ходьбу в полуприседе;</p> <p>- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами;</p> <p>- участвуют в беседе по теме урока,</p>
---	--	---



				<p>отвечают на вопросы учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в соревновательной деятельности.</li> </ul>
<p>Практически й материал. Ходьба.</p>	<p>Построения и перестроения, строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета;</li> <li>- построение в колонну;</li> <li>- обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем;</li> <li>- при выполнении построений, перестроений, ходьбе ориентировка в пространстве спортивного зала с помощью зрительно-пространственных опор (линии разметки на полу, конусы, флажки на стойке, фишки и др.);</li> <li>- ходьба по прямой линии;</li> <li>- ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном темпе);</li> <li>- ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении;</li> <li>- ходьба в различных направлениях;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</li> <li>- ходьба парами по кругу, взявшись за руки;</li> <li>- ходьба с сохранением правильной осанки;</li> <li>- ходьба в чередовании с бегом;</li> <li>- ходьба с изменением скорости;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках;</li> <li>- ходьба перекатом с пятки на носок;</li> <li>- ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем);</li> <li>- выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;</li> <li>- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</li> <li>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</li> <li>- осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;</li> <li>- чередуют ходьбу с бегом;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением скорости;</li> <li>- выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;</li> <li>- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д;</li> <li>- по возможности выполняют ходьбу в полуприседе;</li> <li>- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности);</li> <li>- удерживают правильное положение тела во время</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживают правильное положение тела во время бега;</li> <li>- выполняют медленный бег;</li> <li>- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя;</li> <li>- выполняют бег на скорость;</li> <li>- начинают бег с высокого старта;</li> <li>- выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м;</li> <li>- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;</li> <li>- выполняют бег с низкого старта;</li> <li>- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя;</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете);</li> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в</li> </ul>	

		<p>- ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;</p> <p>- ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра,</p> <p>- ходьба в медленном, среднем и быстром темпе;</p> <p>- ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями;</p> <p>- ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.;</p> <p>- ходьба змейкой;</p> <p>- ходьба в полуприседе;</p> <p>- ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами;</p> <p>- ходьба приставным шагом правое/левое плечо вперед.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности:</p> <p>- без предметов;</p> <p>- в движении;</p> <p>- в кругу;</p> <p>- с флажками;</p> <p>- с набивными мешочками;</p> <p>- со скакалкой;</p> <p>- в парах;</p> <p>- с кубиками.</p>	<p>ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</p> <p>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;</p> <p>- участвуют в соревновательной деятельности.</p>	<p>коррекционных играх (в паре, группе).</p>
<p>Практический материал. Бег.</p>		<p>- перебежки группами и по одному 15—20 м;</p> <p>- медленный бег с сохранением правильной осанки;</p> <p>- бег в колонне за учителем в заданном направлении;</p> <p>- бег в среднем темпе с переходом на ходьбу;</p> <p>- чередование бега и ходьбы на расстоянии;</p> <p>- бег на носках;</p> <p>- бег на месте с высоким подниманием бедра;</p> <p>- бег с высоким подниманием бедра и</p>	<p>- удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</p> <p>- выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);</p> <p>- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу</p>	<p>- осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;</p> <p>- выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя;</p> <p>- бросают и ловят волейбольные мячи</p>

		<p>захлестыванием голени назад;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.</li> <li>- медленный бег;</li> <li>- непрерывный бег в среднем темпе;</li> <li>- быстрый бег на скорость;</li> <li>- чередование бега и ходьбы по сигналу;</li> <li>- бег с высокого старта;</li> <li>- бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- повторный бег на скорость;</li> <li>- бег с низкого старта;</li> <li>- специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;</li> <li>- челночный бег.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Найди своё место» (в шеренге и колонне);</li> <li>- «Весёлые ракеты»;</li> <li>- «Передача обручей по кругу»;</li> <li>- «Уголёк».</li> </ul>	<p>учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;</li> <li>- начинают бег с высокого старта;</li> <li>- выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м;</li> <li>- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;</li> <li>- выполняют бег с низкого старта;</li> <li>- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;</li> <li>- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;</li> <li>- участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете);</li> <li>- выполняют коррегирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	<p>по прямому указанию учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя;</li> <li>- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя;</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания;</li> <li>- выполняют коррегирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>
<p>Практически й материал. Прыжки.</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки на двух ногах на месте;</li> <li>- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч;</li> <li>- подпрыгивание вверх на месте;</li> <li>- подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.);</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча);</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- прыжки на одной ноге на месте;</li> <li>- прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в стороны;</li> <li>- прыжки с высоты с мягким приземлением;</li> <li>- прыжки в длину и высоту с шага;</li> <li>- прыжки с небольшого разбега в длину;</li> <li>- прыжки с прямого разбега в длину;</li> <li>- прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания;</li> <li>- прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>- прыжки в высоту способом «перешагивание»;</li> <li>- прыжки на двух ногах из обруча в обруч;</li> <li>- прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние;</li> <li>- прыжки через предметы толчком двумя ногами;</li> <li>- запрыгивание на устойчивые низкие предметы;</li> <li>- спрыгивание с низких устойчивых предметов.</li> </ul> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Невод»;</li> <li>- «Мишка на льдине»;</li> <li>- «Повтори движение» и др.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево;</li> <li>- перепрыгивают через начерченную линию, шнур;</li> <li>- перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках;</li> <li>- подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);</li> <li>- прыгают в длину с места;</li> <li>- прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны;</li> <li>- прыгают с высоты с мягким приземлением;</li> <li>- прыгают в длину и в высоту с шага;</li> <li>- прыгают с небольшого разбега в длину;</li> <li>- прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;</li> <li>- выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз;</li> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь;</li> <li>- называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно;</li> <li>- слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);</li> <li>- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.</li> </ul>
Практический материал. Метание		<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;</li> <li>- прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге;</li> <li>- прием и передача мяча, флажков, палок по кругу;</li> <li>- прием и передача мяча, флажков, палок в колонне;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;</li> <li>- выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют строевые команды по сигналу учителя;</li> <li>- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки;</li> <li>- передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- произвольное метание малых и больших мячей в игре;</li> <li>- броски и ловля волейбольных мячей;</li> <li>- метание колец на шесты;</li> <li>- метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем;</li> <li>- метание набивного мешочка снизу ведущей рукой;</li> <li>- метание набивного мешочка сверху ведущей рукой;</li> <li>- метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой;</li> <li>- метание с места в горизонтальную цель;</li> <li>- метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель;</li> <li>- метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой;</li> <li>- метание с места в вертикальную цель: выполнение захвата мяча, движения руки, туловища при метании;</li> <li>- метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену;</li> <li>- броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>- метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность;</li> <li>- метание мяча с места в цель;</li> <li>- метание мячей с места в цель левой и правой руками;</li> <li>- метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита;</li> <li>- метание теннисного мяча на дальность с места;</li> <li>- броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками;</li> </ul>	<p>учителя (при необходимости):</p> <p>пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: дополнительный показ способа выполнения метания в медленном темпе, пошаговая инструкция учителя, пооперационный показ и контроль выполнения действий);</li> <li>- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы;</li> <li>- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя;</li> <li>- выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз;</li> <li>- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя,);</li> <li>- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах;</li> <li>- выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя.</li> </ul>
---	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- метание мяча из исходного положения стоя двумя руками.</li> <li><i>Коррекционные игры:</i></li> <li>- «Повтори движение»;</li> <li>- «Овощи-фрукты»;</li> <li>- гимнастика для пальцев и др.</li> </ul>		
<b>Игры</b>	Теоретическое сведения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные сведения о правилах игр;</li> <li>- элементарные сведения о поведении во время игр;</li> <li>- правила игр;</li> <li>- элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).</li> <li>Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.);</li> <li>- слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);</li> <li>- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал;</li> <li>- получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</li> <li>- получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя;</li> <li>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</li> <li>- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);</li> <li>- выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.</li> </ul>
	Практический материал. Подвижные игры.	<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</p> <p>игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p> <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя);</li> <li>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя;</li> <li>- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);</li> </ul>

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

*Подвижные игры:*

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

*Упражнения с мячом («Школа мяча»):*

места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);

- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);
- выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости).

- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);
- выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя.

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



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

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
 4 КЛАСС  
 ( 1 час в неделю – 35 часа )**

№ п/п	Содержание урока	Дата проведение		Примечание
		план	факт	
<b>Тема 1. Легкой атлетики ( 12 ч.)</b>				
1	Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	04.09. 2023		
2	Значение физических упражнений для здоровья человека. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	11.09. 2023		
3	Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Упражнения без предметов: ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках. Высокий старт.	18.09. 2023		
4	Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. Упражнения без предметов: Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	25.09. 2023		
5	Понятия о предварительной и исполнительной командах. Прыжки в длину с места. Медленный бег с сохранением правильной осанки.	02.10. 2023		
6	Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие. ходьба змейкой. Ходьба в полуприседе. Упражнения без предметов. Высокий старт.	09.10. 2023		
7	Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	16.10. 2023		
8	Ходьба в чередовании с бегом. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до.	23.10. 2023		
9	Низкий старт. Челночный бег. Метание колец на шести.	06.11. 2023		
10	Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	13.11. 2023		

11	Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	20.11.2023		
12	Предупреждение травм во время занятий. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Прыжки в высоту способом «перешагивание».	27.11.2023		
<b>Тема 2. Гимнастика 10ч.</b>				
13	Правила поведения на уроках гимнастики. построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг. Подвижная игра коррекционной направленности: - гимнастика для пальцев рук.	04.12.2023		
14	Строевые действия в шеренге и колонне. Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; Подвижная игра «Пустое место»;	11.12.2023		
15	Выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя). упражнения для расслабления мышц. Упражнения на равновесие (на гимнастической скамье).	18.12.2023		
16	Построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг. Упражнения для укрепления мышц туловища. Подвижная игра «Два мороза».	25.12.2023		
17	Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками. упражнения в равновесии: Ходьба по верёвке, руки в стороны. Подвижная игра «Стрелки»;	15.01.2024		
18	Упражнения с предметами: ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками. Лазание по гимнастической стенке: одноименным способом на заданное расстояние. Подвижная игра «Совушка-сова»;	22.01.2024		
19	Ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра, приставным шагом правое, левое плечо вперед. Ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками.	29.01.2024		
20	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой. Подвижная игра «Колокольчик»;	05.02.2024		
21	Упражнения для развития координационных способностей. Подвижная игра «Угадай предмет»;	12.02.2024		
22	Упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы. Подвижная игра «Стрелки».	19.02.2024		
<b>Тема 3. Игры 13ч.</b>				
23	Элементарные сведения о правилах игр. Упражнения на развитие координационных способностей. <i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i> «Паровозик»; «Задуй свечу».	26.02.2024		
24	Элементарные сведения о поведении во время игр. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног. <i>Подвижные игры</i> «Перебежки в парах»; «Части тела».	04.03.2024		
25	Правила игр. Упражнения на релаксацию. Подвижные игры «Гуси-лебеди»; «У медведя во бору».	11.03.2024		
26	Дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок». Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником).	18.03.2024		

27	Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). Упражнения с мячом («Школа мяча»): броски мяча об пол; броски мяча об пол и ловля двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками.	01.04. 2024		
28	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; Подвижная игра: «Ловушки».	08.04. 2024		
29	Упражнения с мячом: 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. Подвижная игра «Волк во рву».	15.04. 2024		
30	Упражнения с мячом: удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой. Удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте, в движении. Удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево/вправо. Подвижная игра «С кочки на кочку».	22.04. 2024		
31	Удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо/влево. Подвижная игра «Перестрелка».	29.04. 2024		
32	Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед. Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево.	06.05. 2024		
33	Упражнения с мячом: пас ведущей ногой в воротники. Пас ведущей ногой в парах. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	13.05. 2024		
34	Упражнения с мячом: - пас правой, левой ногой в воротники. Пас правой, левой ногой в парах. Подвижная игра «Бой петухов»; «Ловушки-хвостики».	20.05. 2024		
35	Упражнения с мячом: пас ведущей ногой в воротники. Пас ведущей ногой в парах. Подвижная игра «Охотники и зайцы».	27.05. 2024		

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утверждена Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 09 августа 2022 года № 689).
2. Бгажнокова И.М. Программы для 5-9 классов специальных (коррекционных) учреждений VIII вида. – М: «Просвещение», 2005.
3. Воронкова В.В. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классы в двух сборниках –М: Гуманитар. изд. «Владос», 2011.
4. Рабочие программы 5-11 класс – А.П. Матвеев, «Просвещение», 2012 г.
5. Спортивные и подвижные игры – профессор Ю.Д. Железняк, ФиС, 1984 г.
6. Физическая культура – И.П. Залетаев, В.П. Шеянов и др., высш. Шк., 1984 г.
7. Оценка техники движений на уроках физической культуры – Г.Б. Мейксон и Г.П. Богданов. М., «Просвещение», 1975 г.
8. Наглядность в работе учителя физической культуры – Е.С. Черник. М., «Просвещение», 1971 г.
9. Технические средства обучения на уроках физической культуры – В.Н. Верхлин. М., «Просвещение», 1990 г.

10. Методика физического воспитания школьников – Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова и др. М., «Просвещение», 1989г.
  11. Дозировка физических нагрузок школьников – Я.С. Вайнбаум. М., «Просвещение», 1991г.
  12. Физкультура без травм – В.К. Велитченко. М., «Просвещение», 1993г.
  13. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре – Г.Б. Мейксон, В.Н. Шаулин, Е.Б. Шаулина. М., «Просвещение», 1986г.
  14. Профессионально-производственная направленность ФВ школьников – П.З. Сирис, В.А. Кабачков. М., «Просвещение», 1988г.
- <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»
- <http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».
- <http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»