

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 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора



И.А.Иванина

Приказ № 73-к/д
от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Школа №
108 г. Донецка



И.И. Демидова

Приказ № 73-к/д
от «28» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

9 класс

(по адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития)
(2 вариант)

(Хлистунова Алина)

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

г. Донецк, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образование обучающихся, осваивающих АООП 2 варианта, осуществляется по специальной индивидуальной программе развития (СИПР), разрабатываемой на основе адаптированной основной общеобразовательной программы индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Индивидуальные планируемые результаты и индивидуализированное содержание образования по учебному курсу «Адаптивная физкультура» конкретного обучающегося отражается в его СИПР.

Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития (ТМНР) 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.

Цель и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре

Цель примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре: 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 адаптацию.

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

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;
- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с

умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура».

Особенности психического и физического развития обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР

Для организации занятий по адаптивной физической культуре возможно условное деление обучающихся на 4 группы (без ориентации на реальный возраст обучающихся и год обучения): по степени обучаемости, по характеру овладения функциями контроля над собственным телом, по уровню освоения двигательных умений, проявлению интереса к разным видам активной деятельности и реакциям на физические нагрузки, текущему состоянию и заболеваниям конкретного обучающегося, группе здоровья:

1 группа: прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при совместных действиях обеих рук, ног и т.д. Отмечаются недостатки произвольных движений.

Ограничены знания о себе, семье, ближайшем окружении. Способны самостоятельно устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми на вербальном уровне. Могут длительное время поддерживать контакт с взрослыми, проявляя интерес к взаимодействию. У некоторых обучающихся возникают трудности при налаживании контакта, у других проявляется в ходе общения недостаточно адекватное реагирование, несоблюдение дистанции, нескритичность. Проявляется потребность в одобрении со стороны окружающих. Проявляют интерес к предлагаемой деятельности, но он носит неустойчивый характер. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. Способны действовать по образцу, пошаговой инструкции. Возможны простейшие самостоятельные действия. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует. Волевые усилия недостаточно сформированы. Эмоционально реагируют на оценку их деятельности. Восприятие знакомых и незнакомых людей менее дифференцировано. Способны к восприятию знакомых предметов, объектов. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого.

Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Понимание обращенной речи ограничено понятиями ближайшего окружения. Преобладание пассивного словаря. Активный словарь беден. Трудности в построении фразы.

2 группа: недостаточная четкость основных движений. Неловкая походка. Слабая регуляция мышечных усилий. Трудности зрительно-двигательной координации. Трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений более выражены. Нуждаются в постоянной стимуляции и совместных действиях с взрослым.

Низкий уровень ориентировки в окружающем, даже при сопровождающей помощи взрослого. Первичный контакт бывает затруднен из-за ограниченного понимания обращенной речи. Требуется мимическое и жестовое подкрепление. Установление контакта возможно, но ненадолго. Для его поддержания требуется положительная стимуляция (доброжелательная улыбка, знаки одобрения, поглаживание и т.п.). Некоторые обучающиеся привлекают внимание к своим нуждам (еда, туалет, боль и др.). Имитируют действия других в ходе взаимодействия. Интерес вызывает не сама деятельность, а отдельные признаки предметов (звучание, цвет). Интерес нестойкий. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. В процессе работы предлагаемая программа действий не удерживается. Способны к подражанию и совместным действиям с взрослым. Наступает быстрое пресыщение деятельностью. Волевых усилий не проявляют. Эмоциональное реагирование в процессе работы не всегда адекватно. Восприятие знакомых незнакомых людей менее дифференцировано. Требуется организация самого процесса восприятия окружающего и его сопровождение со стороны взрослых. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого. Не соотносят запоминаемый материал с предлагаемыми опорами. Помощь взрослого малоэффективна. Предлагаемые задания могут выполняться только при активном взаимодействии с взрослым. Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Большие трудности в понимании обращенной речи. Крайне ограничен как активный, так и пассивный словарный запас. Предпочтение отдается невербальным средствам коммуникации.

3 группа: походка неустойчива, движения хаотичны, плохо координированы, слабо

регулируются мышечные усилия. Грубые нарушения зрительно-моторной координации. Невозможность выполнения многих двигательных упражнений даже по подражанию взрослому. Грубое недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений носят выраженный стойкий характер. При обслуживании себя полная зависимость от других. Затруднен самоконтроль физиологических потребностей. Не ориентируются в окружающем. Помощь взрослого неэффективна. Контакт крайне затруднен из-за непонимания обращенной речи. Необходимо многократное жестовое и мимическое повторение. Самостоятельно контакт не иницируют. Иногда проявляют негативизм. Характерно пассивное подчинение. Интерес к действиям взрослого активно не проявляется. Пассивны к принятию задания, предлагаемого взрослым. Простейшие действия при совместной пошаговой помощи взрослого выполняются лишь частично. Не удерживают внимания при выполнении действий. Не сформированы регуляторные механизмы. Организующая, направляющая, разъясняющая помощь не эффективна. Необходимо совместное с взрослым поэтапное выполнение задания. Безразличны к оценке результатов работы.

Не понимают простейшие ситуации. С большим трудом формируется опыт. Понимание причинно-следственных зависимостей, проблемных ситуаций недоступны. Доступно пониманию небольшое количество слов бытового характера. Необходимо побуждение мимикой, жестами, многократный показ и совместные действия.

4 группа: обучающиеся с выраженными интеллектуальными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями двигательных и/или сенсорных функций. Планируемые результаты и содержание программы по адаптивной физической культуре для обучающихся этой группы разрабатываются строго индивидуально с учетом особенностей имеющихся нарушений, показаний и противопоказаний к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности. Занятия по адаптивной физической культуре с данной категорией обучающихся рекомендуется проводить индивидуально.

ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и составляет следующее количество часов: 9 класс- 1 час в неделю – 34 часов в год.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими **дидактическими правилами:**

- 1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- 2) ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- 3) максимально активизировать познавательную деятельность;
- 4) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений.

Большую роль в развитии речи обучающегося играют игры и упражнения на сочетание речи и движения, так называемые речедвигательные упражнения. Речедвигательная деятельность – комплексная методика, включающая средства речевого развития, ритмического и физического воспитания: упражнения на координацию речи с движениями, фонетические зарядки, игровые подражательные движения, логоритмические игры (игры, направленные на развитие моторики и произношения), подвижные игры с речитативами, упражнения на развитие воображения. При реализации учебного предмета происходит выполнение следующих коррекционно-развивающих задач:

- комплексная физическая реабилитация детей с умеренной умственной отсталостью и сопутствующими заболеваниями;
- коррекция и компенсация двигательных нарушений;
- развитие основных видов движений и физических качеств;
- укрепление нервной системы и здоровья детей, повышение общей работоспособности и функциональных возможностей организма.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала для 9 класса сетка часов

№ п/п	Вид программного материала	Класс	Количество часов
1	Физическая подготовка.	9	13
2	Туризм.		10
3	Коррекционные подвижные игры.		11

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения программного материала по адаптивной физической культуре обучающиеся должны выполнять следующие виды деятельности (Таблица 1):

1. Развивать восприятие собственного тела, осознавать свои физические возможности и ограничения.
2. Осваивать доступные способы передвижения (в том числе с использованием технических средств).
3. Соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
4. Формировать двигательные навыки, координацию движений, физические качества.
5. Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная подготовка, лыжная подготовка, коррекционные подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

Планируемые результаты освоения программного материала на уроках физической культуры обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Таблица 1

Класс	№	Достаточный уровень:
9	1	Знать о связи занятий физических упражнений с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека.
	2	Уметь выполнять комплексы упражнений (с предметами и без предметов), направленно воздействующих на формирование правильной осанки.
	3	Уметь выполнять комплексы упражнений на локальное развитие отдельных мышечных групп.
	4	Уметь выполнять строевые упражнения, передвижения в ходьбе и беге.
	5	Уметь выполнять комплексы дыхательных упражнений.
	6	Пользоваться тренажерами под наблюдением учителя.

	7	Выполнять под наблюдением учителя упражнения, перечисленные в содержательной части программы по возможности технически верно.
--	----------	---

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОМУ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, мячи для метания, скакалки, обручи, игрушки, дуги, ворота, верёвки и невысокие предметы, объёмные модули, мягкие игрушки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, баскетбольное кольцо, волейбольная сетка.

Содержание программы

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся		
			1 группа	2 группа	3 группа
9 класс					
Физическая подготовка	Построения и перестроения.	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.	- принимают исходное положение для построения, перестроения; - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют строевые команды («становись», «равнясь», «вольно», «на право» и т.п.); - выполняют перестроение из шеренги в круг (с помощью учителя); - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя); - выполняют повороты в разные стороны с опорой на	- принимают исходное положение для построения, перестроения; - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя); - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые); - выполняют бег парами, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному, по	- принимают исходное положение для построения, перестроения (с помощью учителя); - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое (с помощью учителя). - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые) с помощью учителя.

			<p>ориентиры (визуальные, слуховые);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое; - выполняют бег парами, взявшись за руки; - по сигналу учителя переключатся с ходьбы в колонне на бег, с бега на ходьбу. 		
Общеразвивающие и корректирующие упражнения.	<p><i>Дыхательные упражнения:</i></p> <p>произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - удерживая тело в вертикальном положении, выполняют бесшумный вдох (не поднимая плеч), спокойный и ровный выдох (не надувая щёки). - выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос); - выполняют произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос); 	<ul style="list-style-type: none"> - показывают положительную эмоциональную реакцию на совместные действия с учителем. 	
	<p><i>Общеразвивающие упражнения:</i></p> <p>Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с 	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя 	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя): • одновременное (поочередное) 	

		<p>на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.</p> <p>Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».</p> <p>Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.</p>	<p>фиксацией на этапах выполнения упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя): • одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев; • противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно); • сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога. <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают и 	<p>упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> • одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев; • противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно); • сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя. <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения: • круговые 	<p>сгибание (разгибание) пальцев.</p> <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с помощью учителя; - испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем. <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения (с помощью учителя): • одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые
--	--	---	---	--	---

		<p><i>Осанка.</i> Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.</p>	<p>оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения: • круговые движения кистью; • сгибание фаланг пальцев; • одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения; • круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»; • движения плечами вперед (назад, вверх, вниз); • движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения; • поднимание головы в положении «лежа на животе» • наклоны туловища вперед (в стороны, назад);</p>	<p>движения кистью; • сгибание фаланг пальцев; • одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения; • круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»; • движения плечами вперед (назад, вверх, вниз); • движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения; • поднимание головы в положении «лежа на животе» • наклоны туловища вперед (в стороны, назад); • наклоны туловища в сочетании с поворотами; • стояние на коленях. <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i> - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.</p>	<p>движения; • движения плечами вперед (вверх, вниз); • движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты; • поднимание головы в положении «лежа на животе» • наклоны туловища вперед (в стороны, назад); • стояние на коленях. <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i> - выполняют упражнение с помощью учителя; - испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем. <i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - выполняют по показу учителя упражнения на формирование осанки (с помощью</p>
--	--	---	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> • наклоны туловища в сочетании с поворотами; • стояние на коленях. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога. <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки: • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости; • отход от стены с сохранением правильной 	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки: • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости; <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя. 	<p>учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с помощью учителя; - испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем. 	
--	--	--	--	--	--

			осанки. На этапе закрепления способа выполнения упражнения: - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.		
		<p><i>Ходьба.</i> Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).</p> <p>Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом,</p>	<p>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p> <p>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;</p> <p>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</p> <p>- выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения;</p> <p>- выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем);</p> <p>- выполняют ходьбу с высоким подниманием колен, с захлестыванием голени;</p> <p>- приседают, выполняют ходьбу полуприседом, приседом на небольшие расстояния (в</p>	<p>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p> <p>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;</p> <p>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</p> <p>- выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения (обучающиеся с трудностями координации выполняют движения с помощью учителя);</p> <p>- выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем);</p> <p>- выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение,</p>	<p>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p> <p>- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы;</p> <p>- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);</p> <p>- выполняют движения стопами: поднимание, опускание (с помощью учителя);</p> <p>- переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах);</p> <p>- выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу (с помощью учителя);</p> <p>- выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов;</p> <p>- выполняют ходьбу в разном темпе (медленном,</p>

		<p>широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p>	<p>колонне по одному в обход зала за учителем на посильную дистанцию ~ 5м); - выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения); - переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах); - выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу; - выполняют ходьбу по гимнастической скамейке; - выполняют ходьбу по ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки; - выполняют ходьбу по движущейся поверхности; - выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов в разном положении («руки в стороны», «руки вверх», «руки перед собой»); - выполняют ходьбу с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны); - выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи,</p>	<p>круговые движения); - переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах); - выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу; - выполняют ходьбу по гимнастической скамейке; - выполняют ходьбу по ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки; - выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов; - выполняют ходьбу с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны); - выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук); - выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках; - выполняют ходьбу широким шагом, приставным шагом. - выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой направления движения.</p>	<p>быстром) и со сменой направления движения (с помощью учителя). - выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем (с помощью учителя); - выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой (с помощью учителя); - выполняют ходьбу в колонне врассыпную, ходьбу парами (с помощью учителя). - преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет) (с помощью учителя).</p>
--	--	---	--	--	---

			<p>вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках; - выполняют ходьбу широким шагом, приставным шагом. - выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения. - выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем; - выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой; - выполняют ходьбу ходьба с остановкой по сигналу учителя; - выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами, ходьбу змейкой. - преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур); - выполняют с перешагиванием через большие мячи с высоким 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем; - выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой; - выполняют ходьбу ходьба с остановкой по сигналу учителя; - выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами. - преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур); - участвуют в соревновательной деятельности. 	
--	--	--	--	--	--

			<p>подниманием бедра;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности); - участвуют в соревновательной деятельности. 		
	<p><i>Бег.</i> Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Бег на выносливость (3 минуты).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя; - выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения; - выполняют бег с изменением направления движения; - выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно; - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, приставным шагом (в колонне по одному в обход зала за учителем), челночный бег; - выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д. - участвуют в соревновательной деятельности по 	<ul style="list-style-type: none"> - осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя; - выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения; - выполняют бег с изменением направления движения; - выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно; - выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д (по возможности). - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете). 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу с изменением на бег и обратно (по возможности и с помощью учителя). 	

			возможности (участвуют в эстафете).		
Прыжки.	<p>Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево).</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают с одной ноги на другую; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур, положенный на пол; - перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед; - прыгают на двух ногах с поворотами вправо, влево, хлопая ладонями над головой; - выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу; - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - прыгают в длину с места, с разбега; - прыгают на одной ноге на месте, с 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают с одной ноги на другую; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур, положенный на пол; - перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед; - выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу; - подпрыгивают вверх с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - спрыгивают со скамейки высотой 10 см. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют прыжки на двух ногах с помощью учителя после инструкции и неоднократного показа (по возможности) 	

			<p>продвижением вперёд, в стороны;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгают с высоты с мягким приземлением; - спрыгивают со скамейки высотой 10 см. - выполняют прыжки на корточках с продвижением вперёд. 		
Ползание, подлезание, лазание, перелезание.	<p>Ползание на животе, на четвереньках.</p> <p>Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.</p> <p>Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке.</p> <p>Перелезание через препятствия.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на животе (на мате способом «попластунски»); - выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на ладонях и коленях (высота 50 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола; - выполняют лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки; - выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.; - перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на животе (на мате способом «попластунски»); - выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на ладонях и коленях (высота 60 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола; - выполняют лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки; - выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.; - выполняют лазание по гимнастической стенке приставными 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на животе (на мате); - выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на животе (на мате); - выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.; 	

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть); - выполняют лазание по гимнастической стенке приставными шагами в сторону; - выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть); - лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон; - выполняют лазание по канату (в два или три приёма); - выполняют вис на канате, рейке на прямых руках (~5с). 	<ul style="list-style-type: none"> шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть); - выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть); 	
Броски, ловля, метание, передача предмета в и перенос груза.	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками; - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный); 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками; - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный); 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками; - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный); 	

		<p>(беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - перекачивание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя; - катание мяча вдоль гимнастической скамейки; - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол; - бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками; - ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки; ведение в ходьбе, в беге. - поднимание набивного мяча вверх, вперед, вправо, влево; - ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 20 с; - ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 20 сек.; - прокатывание 	<ul style="list-style-type: none"> - перекачивание мяча партнеру через ворота из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя; - катание мяча вдоль гимнастической скамейки; - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; - бросок мяча в стену и ловля его; - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками; - ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки; - поднимание набивного мяча вверх, вперед; - ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 10 сек. (или меньше, исходя из возможностей ребёнка); - переключивание, перебрасывание мяча из одной руки в другую; - подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя; - удары мяча об пол и ловля его двумя руками; - броски мяча в цель с близкого расстояния; 	<ul style="list-style-type: none"> - передают мяч в руки учителя по его просьбе; - ловля меча, брошенного учителем; - бросание мяча через верёвку двумя руками; - бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния вытянутой руки с помощью учителя.
--	--	--	---	---	--

			<p>набивного мяча таким образом, чтобы с расстояния 1-2 м сбить кеглю;</p> <ul style="list-style-type: none"> - переключивание, перебрасывание мяча из одной руки в другую; - подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя; - подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя; - подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета; - удары мяча об пол и ловля его двумя руками; - броски мяча в цель с близкого расстояния; - метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1-3 м; - метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз; - сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1-2 м; - передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, 	<ul style="list-style-type: none"> - метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1 м.; - сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1 м. - передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, гимнастической скамейки вчетвером. 	
--	--	--	---	--	--

			в колонне, меняя направление, перенос гимнастической скамейки вдвоём (по возможности).		
Коррекционные подвижные игры	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.	<p><i>Баскетбол.</i> Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Футбол.</i> Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p><i>Бадминтон.</i> Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.</p>	<p>- Получают элементарные сведения о мячах;</p> <p>- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);</p> <p>- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;</p> <p>- узнают и различают виды мячей;</p> <p>- участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя;</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);</p> <p>- выполняют ведение баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой;</p> <p>- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола);</p> <p>- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола).</p>	<p>- Получают элементарные сведения о мячах;</p> <p>- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);</p> <p>- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;</p> <p>- узнают и различают виды мячей;</p> <p>- участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя;</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);</p> <p>- выполняют ведение баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой;</p> <p>- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола).</p> <p>- отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой.</p>	<p>- Получают элементарные сведения о мячах;</p> <p>- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);</p> <p>- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;</p> <p>- узнают и различают виды мячей;</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча с отскоком от пола (без отскока от пола) с помощью учителя;</p> <p>- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола) с помощью учителя.</p> <p>- отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой с помощью учителя.</p> <p><i>Волейбол.</i></p> <p>- перебрасывают мяч через сетку двумя руками с помощью учителя.</p>

			<p>- отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой.</p> <p>- выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).</p> <p>- выполняют броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i></p> <p>- выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте.</p> <p>- выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте.</p> <p>- отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки.</p> <p><i>Футбол.</i></p> <p>- выполняют удар в ворота с места, с двух шагов, с разбега (в пустые, с вратарём);</p> <p>- принимают мяч, стоя в воротах: ловля руками, отбивание ногой или руками.</p> <p>- выполняют ведение катящегося мяча ногой.</p> <p><i>Бадминтон.</i></p> <p>- получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки);</p>	<p>- выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой;</p> <p>- выполняют броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i></p> <p>- выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте.</p> <p>- выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте.</p> <p>- отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки.</p> <p><i>Футбол.</i></p> <p>- выполняют удар в ворота с места, с двух шагов, с разбега (в пустые, с вратарём);</p> <p>- принимают мяч, стоя в воротах: ловля руками, отбивание ногой или руками.</p> <p>- выполняют ведение катящегося мяча ногой.</p> <p><i>Бадминтон.</i></p> <p>- получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки);</p> <p>- выполняют верхнюю и нижнюю подачу волана;</p> <p>- выполняют удар ракеткой по волану снизу;</p>	<p><i>Футбол.</i></p> <p>- выполняют ведение катящегося мяча ногой с помощью учителя.</p> <p><i>Бадминтон.</i></p> <p>- получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки);</p>
--	--	--	---	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют верхнюю и нижнюю подачу волана; - выполняют удар ракеткой по волану снизу, сверху, чтобы отбить его; - тренируются в паре, отрабатывая способы подачи и отбивания волана (сверху, снизу). 	<ul style="list-style-type: none"> сверху, чтобы отбить его; - тренируются в паре, отрабатывая способы подачи и отбивания волана (сверху, снизу). 	
Подвижные игры.	<p>Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз».</p> <p>Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты.</p> <p>Соблюдение правил игры «Пятнашки».</p> <p>Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».</p> <p>Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка».</p> <p>Соблюдение правил игры «Быстрые санки».</p> <p>Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают правила игры; - называют названия известных игр; - осознают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя). - участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных игр на ползание (по туннелю), лазание, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил; - участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил; - соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки» под постоянным контролем учителя и с его помощью; - соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают правила игры; - участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных игр на ползание (по туннелю), лазание, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил; - участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил; - соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки» под постоянным контролем учителя и с его помощью; - соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах 	<ul style="list-style-type: none"> - принимают активное участие в подвижных играх, спортивных эстафетах, выполняя упражнения с мячом, упражнения на лазание, ползание, подлезание под постоянным контролем учителя и с его помощью. 	

			<p>рыбки», «Бросайка», «Быстрые санки»;</p> <p>- соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах «Собери пирамидку», «Строим дом».</p> <p>- соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете.</p>	<p>«Собери пирамидку», «Строим дом» под постоянным контролем учителя и с его помощью.</p> <p>- соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете под постоянным контролем учителя и с его помощью.</p>	
Туризм	Туристический инвентарь для похода.	<p>Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка,</p>	<p>- знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</p> <p>- получают элементарные сведения о компасе и картах, способах их использования;</p> <p>- участвуют в беседах о туризме;</p> <p>- складывают вещи в рюкзак, соблюдая последовательность действий (играют в игру «Мы собираемся в поход»);</p> <p>- раскладывают спальный мешок, соблюдая последовательность действий;</p> <p>- соблюдают последовательность действий при нахождении в спальном мешке;</p> <p>- через рассказ и демонстрацию знакомятся с палаткой и её составными частями;</p>	<p>- знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</p> <p>- слушают беседы о туризме;</p> <p>- складывают вещи в рюкзак, соблюдая последовательность действий (играют в игру «Мы собираемся в поход») с помощью учителя при необходимости;</p> <p>- раскладывают спальный мешок, соблюдая последовательность действий») с помощью учителя при необходимости;</p> <p>- соблюдают последовательность действий при нахождении в спальном мешке») с помощью учителя при необходимости;</p> <p>- через рассказ и демонстрацию знакомятся с</p>	<p>- знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы);</p> <p>- слушают беседы о туризме;</p> <p>- складывают вещи в рюкзак с помощью учителя;</p> <p>- заходят в палатку и выходят из неё с помощью учителя;</p> <p>- размещаются в спальном мешке с помощью учителя;</p> <p>- испытывают положительные эмоции, взаимодействуя с туристическим инвентарём и находясь на уроке.</p>

		<p>скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.</p>	<p>- подготавливают место для установления палатки; - самостоятельно или с помощью педагога (одноклассников) устанавливают палатку: раскладывают палатку, фиксируют колышки, прикрепляя палатку к земле, устанавливают стойки и растяжки; - выполняют разбор установленной палатки, соблюдая последовательность действий: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.</p>	<p>палаткой и её составными частями; - подготавливают место для установления палатки») с помощью учителя при необходимости; - с помощью педагога (одноклассников) устанавливают палатку: раскладывают палатку, фиксируют колышки, прикрепляя палатку к земле, устанавливают стойки и растяжки (выполняют только доступные виды деятельности); - выполняют разбор установленной палатки, соблюдая последовательность действий: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла (выполняют только доступные</p>	
--	--	---	---	--	--

				виды деятельности).	
Подготовка и разведение костра в походе.	Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.	<ul style="list-style-type: none"> - Слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра; - получают элементарные сведения о типах костров; - расчищают участок 1*1 м от листьев, веток, сучьев (в зимнее время – снега) и т.п. для кострового места; - обкладывают выбранную площадку камнями; - подготавливают костровое место из заранее заготовленный педагогом поленьев (дров); - с помощью учителя устанавливают над костром котелок и таганок (играют в игру «Кто быстрее подготовит костёр»); - собирают хворост, сортируют его на мелкий и средний; - актуализируют знания о свойствах различных видов древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал); - знакомятся с материалами для растопки костра: 	<ul style="list-style-type: none"> - Слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра; - получают элементарные сведения о типах костров; - расчищают участок 1*1 м от листьев, веток, сучьев (в зимнее время – снега) и т.п. для кострового места с помощью учителя; - обкладывают выбранную площадку камнями; - подготавливают костровое место из заранее заготовленный педагогом поленьев (дров), играют в игру «Кто быстрее подготовит костёр»; - собирают хворост, сортируют его на мелкий и средний; - актуализируют знания о свойствах различных видов древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал); - знакомятся с материалами для растопки костра: береста, сухой мох, трава, свёрнутая в жгут, 	<ul style="list-style-type: none"> - Слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра; - присутствуют при расчищенные участка 1*1 м от листьев, веток, сучьев (в зимнее время – снега) и тп для кострового места и оказывают посильную помощь: поднять ветку, перенести камень и тд; - обкладывают выбранную площадку камнями с помощью учителя «рука в руке»; - собирают хворост с помощью учителя; - слушают рассказ о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места; - тренируются в уборке кострового места с помощью учителя (по возможности); 	

		<p>береста, сухой мох, трава, свёрнутая в жгут, камыш, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных деревьев (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);</p> <p>- упражняются в складывании костра на модели (используя различные палочки): складывают костры видов «Колодец», «Шалаш», «Таёжный костёр»;</p> <p>- получают элементарные сведения о способах поддержания огня в костре;</p> <p>- просматривают презентацию и обучающие видео о значении костра в походе;</p> <p>- получают информацию о времени разложения некоторых материалов: бумаги, стекла, полиэтилена;</p> <p>- участвуют в беседе на доступном уровне о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места;</p> <p>- тренируются в уборке кострового места и тушении костра;</p>	<p>камыш, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных деревьев (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал);</p> <p>- упражняются в складывании костра на модели (используя различные палочки): складывают костры видов «Колодец», «Шалаш», «Таёжный костёр»;</p> <p>- просматривают презентацию и обучающие видео о значении костра в походе;</p> <p>- получают информацию о времени разложения некоторых материалов: бумаги, стекла, полиэтилена;</p> <p>- слушают рассказ о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места;</p> <p>- тренируются в уборке кострового места и тушении костра;</p>	
Правила поведения в	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать	- слушают инструктаж о правилах	- слушают инструктаж о правилах	- слушают инструктаж о правилах

	походе.	вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	поведения туриста в природных условиях, на привале; - следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.; - соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов; - обращаются к учителю за помощью в опасной или затруднительной ситуации; - оказывают в походе посильную помощь всем участникам группы.	поведения туриста в природных условиях, на привале; - следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.; - соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов; - обращаются к учителю за помощью в опасной или затруднительной ситуации доступным способом; - оказывают в походе посильную помощь всем участникам группы.	поведения туриста в природных условиях, на привале; - следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.; - соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов (под контролем учителя); - привлекают к себе внимание взрослого любым доступным способом (крик, плач) если оказались в опасной ситуации или испытывают дискомфорт (голодны, устали и т.д.).
--	---------	---	---	--	---

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС
(1 час в неделю – 34 часа год)

№ п/п	Содержание урока	Дата проведения		Примечание
		план	факт	
Тема 1. Физическая подготовка (6 ч.)				
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения . Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки.	07.09		
2	Общеразвивающие и корригирующие упражнения . Ходьба и бег. Преодоление препятствий при ходьбе (беге).	14.09		
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки в длину с места, с разбега. Ползание, подлезание, лазание,	21.09		

	перелезание. Вис на канате, рейке.			
4	Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Перенос груза.	28.09		
5	Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки.	05.10		
6	Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Бег на выносливость (3 минуты). Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.	12.10		
Тема 2. Туризм 10ч.				
7	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убежать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя,	19.10		
8	Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены).	26.10		
9	Соблюдение последовательности действий при раскладывании спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка.	09.11		
10	Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона.	16.11		
11	Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла	23.11		
12	Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки.	30.11		
13	Подготовка места для установки палатки. Раскладывание палатки	07.12		
14	Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Складывание костра. Разжигание костра.	14.12		
15	Установление стоек. Установление растяжек палатки. Подготовка кострового места. Поддержание огня в костре. Тушение костра.	21.12		
16	Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки.	28.12		
Тема 3. Коррекционные подвижные игры 11ч.				
17	<i>Баскетбол.</i> Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	11.01		
18	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	18.01		
19	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.	25.01		
20	<i>Волейбол.</i> Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу).	01.02		

21	Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).	08.02		
22	подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте. приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки.	15.02		
23	<i>Бадминтон</i> : элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки).	22.02		
24	верхнюю и нижнюю подачу волана. Удар ракеткой по волану снизу, сверху, чтобы отбить его	29.02		
25	Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото».	07.03		
26	Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки».	14.03		
27	Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки».	21.03		
Тема 4. Физическая подготовка (7 ч.)				
28	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе.	04.04		
29	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Бег с изменением темпа и направления движения. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую).	11.04		
30	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом). Прыжки в длину с места, с разбега.	18.04		
31	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Бег на выносливость (3 минуты). Прыжки в высоту, глубину. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны)	25.04		
32	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 20 с	02.05		
33	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Броски мяча в цель с близкого расстояния	16.05		
34	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Поднимание набивного мяча вверх, вперед, вправо, влево. Бросание мяча на дальность	23.05		

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. Комплект примерных рабочих программ для 1 дополнительного и 1 классов по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрен решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 4 июля 2017 г. № 3/17).
3. Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся 2 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрен решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/20).
4. Комплект примерных рабочих программ по отдельным учебным предметам и коррекционным курсам по адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего

образования обучающихся 3 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрен решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/20).

5. Комплект примерных рабочих программ по учебным предметам, курсам внеурочной деятельности (включающей коррекционно-развивающую область) для 4 класса, адресованный обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрен решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 17 сентября 2020 г. № 3/20).

6. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для интитгов физ. культуры. - М.: ФиС, 1982. - 224 с.

7. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы обучающихся с нарушением интеллектуального развития: Учебное пособие. - второй изд. - М.: НПО «МОДЭК», 2004. - 224 с.

8. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у обучающихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. - Красноярск: Изд-во Краснояр. ун-та, 1987. - 152 с.

9. Дмитриев А.А. Физическая культура в специально образовании: Учебное пособие. - М.: Академия, 2002. - 176 с.

10. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под. общей ред. А.В. Карасёва. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

11. Козленко Н.А. Физическое воспитание обучающихся вспомогательной школы. - М., 1980.

12. Козленко Н.А. Методические рекомендации по ссылке профессиональной направленности физического воспитания обучающихся 59 классов вспомогательной школы. - М., 1996.

13. Леськов А.Д., Дзюбановский А.Б. Подвижные игры и эстафеты на местности для обучающихся младшего и школьного возраста. - Тернополь, СМП Астон, 2000.

14. Назаров В.П. Координация движений рук у детей школьного возраста. - М.: Академия, 1988. - 128 с.

15. Романенко В.А. Двигательные способности человека. - Донецк: Новый мир, УКЦентр, 1999. - 336 с.

16. Сергиенко Л.П. Тестирование двигательных способностей обучающихся. - М.: Олимпийская литература, 2001. - 439 с.

17. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Под. ред. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005. - 296 с.

18. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. уч. заведения по спец.: Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. - М.: Сов. спорт, 2003. - 463 с.

Журналы и газеты по физической культуре

<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!»