

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**МКУ «Управление образования» ГО Богданович**  
**МАОУ Коменская СОШ**

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

*О.Г. Новожилова*  
О.Г. Новожилова

*30 августа* 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

*Л.Д. Желнина*  
Л.Д. Желнина

*31 августа* 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**АДАптиРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития начального общего образования составлена на основе адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего образования; устанавливает предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогом образовательных организаций самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программа имеет коррекционную направленность, разработана с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

## **1.2. Цель и задачи реализации программы**

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и

отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

**Цель** реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

**Общие задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

### **1.3. Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития**

**Удовлетворение особых образовательных потребностей** обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

## **2. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для обучающихся МАОУ Коменской СОШ, реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР.

Программа разработана в соответствии с:

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

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

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

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 303 часа за четыре учебных года (вариант 7.1 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в 1 классе, по 2 часа в неделю в 2-4 классах: 1 класс – 99 часов, 2 класс – 68 часов, 3 класс – 68 часов, 4 класс – 68 часов); и 402 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в 1 классе и в 1 дополнительном классе: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 68 часов, 3 класс – 68 часов, 4 класс – 68 часов).

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

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

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

2. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль,

саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

3. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

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

### **2.3. Планируемые результаты освоения программы**

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

### **Личностные результаты**

**Освоение социальной роли ученика** проявляется в:

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

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

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

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

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

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

**Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, проявляется в:**

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в:

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

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

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
- умении проявлять терпение.

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

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;

- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

### **Метапредметные результаты**

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

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

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

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

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

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

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

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;

- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

## Предметные результаты

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

<b>Модуль / тематический блок</b>	<b>Разделы</b>	<b>Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся</b>		
		<b>Вариант 7.1</b>	<b>Вариант 7.2</b>	<b>Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по</b>

				<b>соматическим заболеваниям)</b>
<b>Предметные примерные планируемые результаты</b>				
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	<b>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):</li> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):</li> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
	<p><b>Способы физической деятельности</b></p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b></p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в оставлении режима дня;</li> <li>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</li> <li>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</li> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния;</li> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</li> <li>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</li> </ul>	- соблюдает правила игры.	- соблюдает правила игры.
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>Организующие команды и приемы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- выполняет простые перестроения в шеренге;</li> <li>- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;</li> <li>- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;</li> <li>- знает простые пространственные термины.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- удерживает статическую позу в течение нескольких секунд;</li> <li>- знает простые пространственные термины;</li> <li>- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.</li> </ul>
	<p><b>Акробатические упражнения</b></p> <p><b>Акробатические комбинации</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- проговаривает порядок действий;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию из 3 упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.</li> </ul>		

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

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- строится в шеренгу самостоятельно;</li> <li>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;</li> <li>- строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие</li> </ul>

	<p>Развитие выносливости</p>	<p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</p> <p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>	<p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>	<p>статической координации несколько секунд;</p> <p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p>

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

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

			- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</p> <p>- строится самостоятельно;</p> <p>- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;</p> <p>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти;</p> <p>- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;</p> <p>- запоминает 3-5 слов в игровой деятельности;</p> <p>- восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения;</p>	<p>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</p> <p>- строится самостоятельно;</p> <p>- соблюдает технику безопасности;</p> <p>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</p> <p>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</p>	<p>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</p> <p>- строится самостоятельно;</p> <p>- соблюдает технику безопасности;</p> <p>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</p> <p>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).</li> </ul>
<b>Плавание</b>	<p>Обучение основным элементам плавания</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию</li> <li>- знает правила поведения на воде и следует им, проговаривает;</li> <li>- свободно держится на воде и погружается в воду;</li> <li>- проплывает 10-15 метров свободным стилем;</li> <li>- знает основные правила соревнований;</li> <li>- соблюдает правила дисциплины;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- знает правила поведения на воде и следует им;</li> <li>- свободно держится на воде и погружается в воду;</li> <li>- проплывает 10-15 метров свободным стилем;</li> <li>- знает основные правила соревнований;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- знает правила поведения на воде и следует им;</li> <li>- свободно держится на воде и погружается в воду;</li> <li>- соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя с самостоятельным проговариванием;</li> <li>- выдерживает темп и ритм выполнения;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- выдерживает темп и ритм выполнения;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).</li> </ul>
<b>Коррекционно-развивающие упражнения</b>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога;</li> <li>- выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль;</li> </ul>

	<p>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки</p>	<p>на и</p> <p>правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p>	<p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p>	<p>- выполняет упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p>
	<p>Упражнения на коррекцию профилактики плоскостопия</p>	<p>на и</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</p> <p>- выполняет на память серию из 3 упражнений;</p>	<p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p>	<p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- реагирует на поощрения за выполнение упражнений;</p>
	<p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p>	<p>на и</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).</p>	<p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</p>	<p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд.</p>
	<p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p>		<p>- выполняет на память серию из 3 упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).</p>	
	<p>Упражнения на развитие</p>			

	двигательных умений и навыков			
--	----------------------------------	--	--	--

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся		
			Вариант 7.1	Вариант 7.2	Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР		
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по	Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;

	<p><b>укреплению здоровья человека</b></p>	<p>жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале;</li> <li>- находят элементарную заданную информацию в сети Интернет;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают</li> </ul>
--	--	---	---	--	---

	<p><b>Из истории физической культуры</b></p> <p><b>Физические упражнения</b></p> <p><b>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей</b></p>	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>			<p>материал по теме и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</li> </ul>
	<p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для</p>	<p>- Участвуют в составлении режима дня;</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования</p>

	<p><b>Самостоятельные занятия</b></p>	<p>формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</li> <li>- проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</li> <li>- измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>- организывают и проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</li> </ul>	<p>развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- играют с соблюдением правил.</li> </ul>	<p>правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- играют с соблюдением правил.</li> </ul>
--	---------------------------------------	--	--	---	--

	Самостоятельные игры и развлечения				
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	<p><b>Вариант 7.1</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Простейшие виды построений.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действий шепотом, по возможности, «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения по визуальному плану с активизацией внимания с подключением контроля своего состояния.</p>

			<p>пространственных представлений;</p> <p>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</p>	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</p>	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</p>
Акробатические упражнения	<b>Вариант 7.1</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным</p>			

	<p>Акробатические комбинации</p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;</li> <li>- совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p>		
--	----------------------------------	--	---	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</li> <li>- игра – имитация движений животных;</li> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).</li> </ul>		
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Висы, перемахи.</p> <p>Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением;</li> <li>- наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога;</li> <li>- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога;</li> <li>- изучение схемы упражнения с последующим наблюдением за выполнением и самостоятельное выполнение с</li> </ul>

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

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на</p>	<p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе.</p>	<p>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>(например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> <p>- упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	--	--	---	--	--

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

	Развитие координации	<p>другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;</p> <p>передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела</p>			
--	----------------------	---	--	--	--

	<p>и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в</p>			
--	--	--	--	--

	Формирование осанки	<p>упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p><b>Вариант 7.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов:</b></p> <p>подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>			
--	---------------------	---	--	--	--

	Развитие силовых способностей				
--	-------------------------------	--	--	--	--



		<p>высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p>	<p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования</p>
--	--	--	---	---	---

<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие быстроты</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>			<p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	--	--	--	--	--

<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимися или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</li> <li>- игровая деятельность.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими</li> </ul>
---	--	---	---	---	---

	<p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);</p> <p>повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Повторное выполнение многоскоков;</p>	<p>организация двигательного акта).</p>	<p>комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p>	<p>комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра с подключением контроля своего состояния.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнений для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполнение упражнения для формирования</p>
--	---	---	---	---	--

		<p>повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>		<p>-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>	<p>пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	На материале гимнастики с основами акробатики	<p><b>Вариант 7.1</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения;</p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- показ движений в разных экспозициях со</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения;</p> <p>- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей</p>

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

<p>На материале спортивных игр</p>	<p><b>Вариант 7.2</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>			<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</li> </ul>	<p>контроля своего состояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);</li> <li>-использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;</li> <li>- выполнение упражнения в сокращенном промежутке времени;</li> </ul>
------------------------------------	---	--	--	---	--

		<p><b>Вариант 7.2</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Подвижные игры разных народов.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>			<p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).</p>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p><b>Вариант 7.1</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по –</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с</p>

	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p><b>Вариант 7.2</b></p>	<p>необходимости по образцу);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений по памяти;</li> <li>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</li> <li>- выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;</li> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p>	<p>направляющей помощью педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений по памяти;</li> <li>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</li> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</li> </ul>	<p>использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- выполнение упражнения с направляющей инструкцией педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения</li> </ul>
--	--	--	--	--	--

	<p>Развитие выносливости</p>	<p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>- участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах;</p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие.</p>	<p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.</p>	<p>действия «про себя» (по возможности), с подключением контроля состояния.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- участие в играх, направленных на эмоционально-волевое развитие.</p>
--	------------------------------	--	--	---	---

<p><b>Плавание</b></p>	<p>Обучение основным элементам плавания</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Повторное проплытие отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплытие отрезков одним из способов плавания.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Работа ног у вертикальной поверхности, проплытие отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют дыхательных упражнений</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для формирования</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров с подключением контроля своего состояния.</p>

			<p>организация двигательного акта).</p>	<p>пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>
--	--	--	---	---	--

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

		<p>лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («катоки», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p>		<p>- систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <p>- проговаривают сенсорные свойства инвентаря;</p> <p>- проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;</p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения.</p>	<p>движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;</p> <p>- выполняют упражнения с использованием системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);</p> <p>- концентрируют внимание с помощью световых, знаковых,</p>
--	--	---	--	--	--

	<p>Упражнения на коррекцию профилактики плоскостопия</p>	<p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами 1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p> <p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения;</p> <p>ходьба между различными ориентирами; бег по начерченному на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p>			<p>вибрационных сигналов;</p> <p>- меняют виды деятельности для концентрации внимания.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <p>- проговаривают сенсорные свойства инвентаря;</p> <p>- проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;</p> <p>- выполняют упражнения для произвольного торможения.</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p>	<p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе:</p> <p>медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном</p> <p>темпе; челночный бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p>			
	<p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p>	<p>Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров;</p>			

	<p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;</p> <p>метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т. д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т. д.).</p> <p>Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка);</p> <p>ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с</p>			
--	---	--	--	--	--

		<p>опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке;</p> <p>расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.</p> <p>Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т. д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель;</p> <p>перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;</p> <p>вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.</p>			
--	--	--	--	--	--

## 2.5. Тематическое планирование

### Тематический план для АООП НОО ЗПР (вариант 7.1)

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
<b>I. Знания об адаптивной физической культуре</b>					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения			
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения			
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения			
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>					
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			
<b>III. Физическое совершенствование</b>					
7	Гимнастика с основами акробатики	24	15	12	12
8	Легкая атлетика	20	15	12	12
9	Лыжная подготовка	22	14	12	12
10	Плавание	-	-	12	12
11	Подвижные и спортивные игры	33	24	20	20
		<b>99</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Итого: 303 часа</b>					

### Тематический план для АООП НОО ЗПР (вариант 7.2)

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	1 доп.	2	3	4
		Количество часов (уроков)				
<b>I. Знания об адаптивной физической культуре</b>						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения				

2	Из истории физической культуры	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения				
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>						
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
<b>III. Физическое совершенствование</b>						
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	15	12	12
8	Легкая атлетика	20	20	15	12	12
9	Лыжная подготовка	22	22	14	12	12
10	Плавание	-	-	-	12	12
11	Подвижные и спортивные игры	33	33	24	20	20
		<b>99</b>	<b>99</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
	<b>Итого: 402 часа</b>					

## 2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

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

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

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

#### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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

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

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

### **2.7. Материально-техническое обеспечение**

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

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС (1 дополнительный класс)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0
2	Что такое физическая культура?	1	0
3	Чем отличается ходьба от бега	1	1
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	1

13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1
14	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0
15	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1
18	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	1
19	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	1
20	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	1
21	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	1
22	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1
23	Обучение способам организации игровых площадок	1	1
24	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1
25	Современные физические упражнения	1	0
26	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	1

27	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0
28	Исходные положения в физических упражнениях	1	1
29	Учимся гимнастическим упражнениям	1	1
30	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	1
31	Акробатические упражнения, основные техники	1	1
32	Акробатические упражнения, основные техники	1	1
33	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1
34	Способы построения и повороты стоя на месте	1	1
35	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	1
36	Гимнастические упражнения с мячом	1	1
37	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	1
38	Гимнастические упражнения в прыжках	1	1
39	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1
40	Подъем ног из положения лежа на животе	1	1
41	Сгибание рук в положении упор лежа	1	1
42	Разучивание прыжков в группировке	1	1
43	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	1
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1

46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1
48	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0
49	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	1
51	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	1
52	Упражнения в передвижении на лыжах	1	1
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	1
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	1
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1
56	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1
57	Упражнения в передвижении на лыжах	1	1
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	1
59	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	1

60	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1
61	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	1
64	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0
65	Считалки для подвижных игр	1	0
66	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1
67	Обучение способам организации игровых площадок	1	0
68	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1
69	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1
70	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1
71	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1
72	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1
73	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0

74	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1
75	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0
76	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1
77	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1
78	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1
79	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1
80	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1
85	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	1
86	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	1

87	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	84

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Физическое развитие.	1	0
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1
3	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	1
4	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1
5	Сложно координированные беговые упражнения	1	1
6	Физические качества	1	1
7	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты.	1	1
8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1
10	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	1

12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1
14	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	0
15	Развитие координации движений	1	1
16	Дневник наблюдений по физической культуре	1	1
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	1
18	Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1	0
19	Составление комплекса утренней зарядки	1	1
20	Строевые упражнения и команды	1	1
21	Строевые упражнения и команды	1	1
22	Прыжковые упражнения	1	1
23	Прыжковые упражнения	1	1
24	Гимнастическая разминка	1	1
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1
30	Танцевальные гимнастические движения	1	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	1

	виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	1
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1
35	Спуск с горы в основной стойке	1	1
36	Спуск с горы в основной стойке	1	1
37	Подъем лесенкой	1	1
38	Подъем лесенкой	1	1
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	1
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	1
41	Торможение лыжными палками	1	1
42	Торможение лыжными палками	1	1
43	Торможение падением на бок	1	1
44	Торможение падением на бок	1	1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1
46	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1
47	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1

48	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1
49	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1
50	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1
51	Сложно координированные беговые упражнения	1	1
52	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1
53	Игры с приемами баскетбола	1	1
54	Игры с приемами баскетбола	1	1
55	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1
56	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1
57	Прием «волна» в баскетболе	1	1
58	Прием «волна» в баскетболе	1	1
59	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1
61	Футбольный бильярд	1	1
62	Бросок ногой	1	1
63	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	65

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1	0
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1
4	Челночный бег	1	1
5	Челночный бег	1	1
6	Прыжок в длину с разбега	1	1
7	Прыжок в длину с разбега	1	1
8	Броски набивного мяча	1	1
9	Броски набивного мяча	1	1
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1
12	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1

15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1
17	Виды физических упражнений	1	0
18	Строевые команды и упражнения	1	1
19	Дыхательная и зрительная гимнастика. Строевые команды и упражнения.	1	1
20	Лазанье по канату	1	1
21	Лазанье по канату	1	1
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	1
24	Прыжки через скакалку	1	1
25	Ритмическая гимнастика	1	1
26	Ритмическая гимнастика	1	1
27	Танцевальные упражнения из танца галоп, полька.	1	1
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1

30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1
32	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1
33	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	0
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	1
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	1
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	1
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	1
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	1
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	1

42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	1
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	1
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1
45	Закаливание организма под душем	1	0
46	Правила поведения в бассейне	1	1
47	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	1
48	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	1
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	1
50	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	1
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	1
52	Упражнения в плавании кролем на груди	1	1
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	1
54	Упражнения в плавании брассом	1	1
55	Упражнения в плавании дельфином	1	1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	1

57	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1
58	Спортивная игра баскетбол	1	1
59	Спортивная игра баскетбол	1	1
60	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1
61	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1
62	Спортивная игра волейбол	1	1
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1
64	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1
65	Спортивная игра футбол	1	1
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	64

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	Практические работы
1	Из истории развития национальных видов спорта	1	0
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0
3	Беговые упражнения	1	1
4	Беговые упражнения	1	1
5	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1
10	Метание малого мяча на дальность	1	1
11	Метание малого мяча на дальность	1	1
12	Самостоятельная физическая подготовка. Беговые упражнения.	1	1
13	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафета.	1	1

14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1
16	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатическая комбинация.	1	1
18	Акробатическая комбинация	1	1
19	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1
20	Обучение опорному прыжку	1	1
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1
23	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	1
24	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1
25	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1
26	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1	1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	1

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
28	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1
32	Закаливание организма	1	0
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1

37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1
44	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Подводящие упражнения.	1	1
45	Подводящие упражнения	1	1
46	Подводящие упражнения	1	1
47	Упражнения с плавательной доской	1	1
48	Упражнения в скольжении на груди	1	1
49	Упражнения в скольжении на груди	1	1
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1	1

51	Плавание кролем на спине в полной координации	1	1
52	Упражнения в плавании способом кроль	1	1
53	Упражнения в плавании способом кроль	1	1
54	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры "Запрещенное движение".	1	1
55	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1
56	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1
57	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1
58	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1
59	Упражнения из игры волейбол	1	1
60	Упражнения из игры волейбол	1	1
61	Упражнения из игры баскетбол	1	1
62	Упражнения из игры баскетбол	1	1
63	Упражнения из игры футбол	1	1
64	Упражнения из игры футбол	1	1
65	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1

68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	1
БЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	65



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890595

Владелец Желнина Людмила Дмитриевна

Действителен с 29.09.2023 по 28.09.2024