

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» 4 класс разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования и науки от 19 декабря 2014г. №1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

2. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для обучающихся 1-12 классов, утверждённая приказом от 27.03.2023 г. № 61/1 «Об утверждении адаптированных основных общеобразовательных программ, реализуемых в КОУ «НВШООВЗ № 2» (с изменениями от 02.09.2024 г. Приказ № 286/1).

**Цели:** создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации. **Задачи предмета:** - формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

**Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса**

В школах с нарушениями интеллекта используются различные формы занятий по физическому воспитанию детей. Но самым важным является урок физической культуры. Если в общеобразовательной школе урок физической культуры состоит из трех частей, то в коррекционной — из четырех. Каждая часть урока решает конкретные задачи. При проведении урока следует исходить из общих принципов коррекционно-развивающего обучения. Одним из таких принципов является комплексный подход по преодолению или ослаблению имеющихся у ребенка дефектов развития. Эта работа осуществляется в процессе обучения и воспитания и в конечном итоге нацелена на общее развитие ребенка.  
 Уроки физической культуры, особенно в начальных классах, должны быть эмоциональными, вызывать интерес обучающихся к двигательной деятельности. Дети с нарушениями интеллекта малоинициативны, быстро устают, отвлекаются, не могут долго слушать объяснение учителя и не всегда понимают его. Только через показ учитель может вызвать интерес к выполнению упражнений, чередуя различные упражнения с играми.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, лёгкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры. Раздел «Лёгкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам лёгкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

**Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане**

Образовательная область: **физическая культура**.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Предмет «Адаптивная физическая культура» включен в федеральную (базисную) часть учебного плана, рассчитан на 3 часа в неделю, общее количество часов за год 102.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

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

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

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

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

*Нарушения в развитии двигательных способностей:*

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

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

*Нарушения основных движений:*

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

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

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

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

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо-сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % обучающихся с умственной отсталостью.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета (достаточный и минимальный уровень)**

***Личностные***

Выбор форм, способов, методов и приемов работы на уроках физкультуры **позволят сформировать** у обучающихся следующее:

Уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

Понимание ценностей человеческой жизни, значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического);

Понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;

Уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;

Самостоятельность в выполнении личной гигиены;

Понимание личной ответственности за свое поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх;

Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное объяснение ошибок и способов их устранения;

Способность проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;

Понимание причин успеха в физической культуре; способность к самооценке.

**Предметные**

Выбор форм, способов, методов и приемов работы **позволяет** обучающимся **получить следующие**

|  |  |
| --- | --- |
| **умения** | **знания** |
| Гимнастика | |
| Выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;  Принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе;  Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке. | Свое место в строю;  Как выполняются команды: «Равняйсь!», «Смирно!»;  Кто такие «направляющий», «замыкающий»;  Правила поведения на уроках гимнастики;  Как правильно дышать во время ходьбы и бега. |
| **Легкая атлетика** | |
| Не задерживать дыхание при выполнении упражнений; Метать мячи;  Отталкиваться одной ногой в прыжке и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир. | Как правильно дышать во время ходьбы и бега;  Правила поведения на уроках легкой атлетики. |
| **Лыжная подготовка** | |
| Прикреплять лыжи к обуви и снимать их;  Выполнять поворот на месте переступанием вокруг носков лыж в правую сторону. Преодолевать на лыжах расстояние 300-600 м | Свое место в строю;  Как выполняются команды: «Равняйсь!», «Смирно!»;  Как подготовиться к занятиям по лыжной подготовке; |
| **Подвижные игры** | |
| Выполнять правила общественного порядка и правила игр. | Правила игры |

АООП ОО определяет два уровня *овладения предметными результатами*: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениям

|  |  |
| --- | --- |
| **Достаточный уровень** | **Минимальный уровень** |
| практически освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и др. видов физической культуры;  самостоятельно выполнение комплексов утренней гимнастики;  владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);  выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;  подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.  овладение навыками совместного участия со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;  оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;  знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и уметь их применять в практической деятельности;  знать правила и технику выполнения двигательных действий, уметь применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;  соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.  знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; | иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;  выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;  знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;  выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;  иметь представления о двигательных действиях; знать основные строевые команды; вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;  принимать правильную осанку; ходить в различном темпе с различными исходными положениями;  взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;  знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях. |

**Характеристика обучающихся по возможностям обучения**

**Достаточный уровень.**

У обучающихся этой группы- II основная группа здоровья. Они не имеют отклонения или имеют незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточное физическое развитие. Они занимаются физкультурой в полном объёме, согласно программе. Учащиеся участвуют в соревнованиях по отдельным видам спорта (физическим упражнениям): элементы волейбола и баскетбола, гимнастика, легкая атлетика, лыжи.

**Минимальный уровень.**

У обучающихся этой группы - Vподготовительная, III подготовительная группы здоровья. Они имеют значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия. На уроках физкультуры занимаются с постепенным освоением программы и меньшей дозировкой нагрузок.

Тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Год обучения (класс) | | | | |
| **I¹** | **I** | **II** | **III** | **IV** | |
| Количество часов (уроков) | | | | |
| 1 | Знания о физической культуре. | В процессе обучения | | | | |
| 2 | Гимнастика . | 32 | 32 | 34 | 34 | 34 | |
| 3 | Легкая атлетика. | 30 | 30 | 32 | 32 | 32 | |
| 4 | Лыжная подготовка/конькобежная подготовка. | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | |
| 5 | Игры. | 17 | 17 | 16 | 16 | 16 | |
|  |  | **99** | **99** | **102** | **102** | **102** | |

**Содержание учебного предмета Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Модуль  /тематичес-кий  блок | Разделы | Содержание программы | Дифференциация видов деятельности обучающихся | |
| 1 группа  (минимальный уровень) | 2 группа  (достаточный уровень) |
| **(I¹) I - IV класс** | | | | |
| **Знания о физической культуре** | Знания о физической культуре. | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физкультуры (т.б). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие**.**  Понятия о предварительной и исполнитель-ной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. | - слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагога);  - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физкультуры (т.б.);  - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам АФК;  - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);  - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);  - выполняют практические зада-ния с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполне-ния задания;  - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуко-вым) сигналом предварительную и исполнительную команды;  - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступ-ном уровне, с помощью учителя). | - слушают объяснение и рассматривает помещение и оборудование спортивного зала;  - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физкультуры (т.бю);  - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам АФК;  - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);  - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу;  - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);  - ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнитель-ной команд;  - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания. |
| **Гимнасти-ка** | Теоретичес-  кие  сведения. | Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведе-ния на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. | - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста;  - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя);  - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;  - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг;  - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;  - через объяснение учителя и показ способа выполне-ния упражнений получают и усваивают на доступном уровне элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;  - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека. | - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста;  - слушают и применяют правила поведе-ния на уроках гимнастики, ориентируясь на образец учителя;  - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;  - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг;  - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равнове-сии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержа-ния правильной осанки и равновесия;  - через объяснение учителя и показ способа выполне-ния упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;  - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрацион-ные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека. |
| Построения  и перестрое-ния. | - построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг;  - строевые действия в шеренге и колонне;  - выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя).  *Подвижные игры коррекционной направленности:*  - гимнастика для пальцев рук. | - выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя);  - выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.  *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:*  - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;  - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;  - фиксируют внимание и воспринимают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.  *На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*  - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.  *Коррекционная работа:*  - выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;  *-* выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне);  - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук. | - выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне;  - выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходим. ориентируются на образец).  *На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:*  - слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений;  - воспринимают и запоминают расположение  зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.  *На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*  - выполняют построения и перестроений в шеренгу, колонну, круг по сигналу/команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.  *Коррекционная работа:*  - выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;  *-* выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма;  - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук. |
| Практический материал.  Упражнения  без предметов (корригирую-щие и общеразвиваю-щие упражнения | Упражнения без предметов:  - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;  - упражнения для расслабле-ния мышц;  - упражнения для укрепления мышц шеи;  - упражнения для укрепления мышц спины и живота;  - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;  - упражнения для мышц ног;  - упражнения на дыхание;  - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;  - упражнения для формирования правильной осанки;  - упражнения для укрепления мышц туловища;  - упражнения на равновесие.  *П и и упражнения коррекционной направленности:*  - «Пустое место»  - «Стрелки»;  - игры для развития способности ориентирования в пространстве;  - коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;  - лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья;  - коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук.  *Комплексы ОРУ:*  - под музыкальное сопровождение;  - на гимнастич. ковриках. | - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя;  - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз;  - выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя;  - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы);  - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;  - выполняют упражнения для развития точности движений;  - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. | - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем;  - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;  - выполняют упражнения на равновесие;  - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;  - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя;  - выполняют упражнения для развития точности движений;  - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки. |
|  | Практичес-кий  материал.  Упражнения  с предметами. | Упражнения с предметами:  - с гимнастичес-кими палками;  - флажками;  - малыми обручами;  - малыми мячами;  - большим мячом  - набивными мячами (вес от 1 до 2 кг);  - лазание и перелезание;  - упражнения на равновесие (на гимнаст. скамье);  - ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками;  - ползание по гимнаст. скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой;  - ползание по наклонной гимнаст. скамейке вверх и вниз на четвереньках;  - упражнения в равновесии: ходьба по верёвке, руки в стороны; ходьба по верёвке с мешочком на голове; ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове и руками в стороны; ходьба по веревке, выложенной змейкой, с перешагиванием мелких предметов, руки в стороны; ходьба по гимнастич. скамейке; ходьба по гимнаст. скамейке приставным шагом; ходьба по гимнаст. скамейке с перешагиванием предметов; ходьба по гимнастич. скамейке с высоким подниманием бедра; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед; ходьба по гимнаст. скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предм.;  - лазание по гимнаст. стенке: одноименным способом на заданное расстояние; с переходом на соседний пролет;  - упр для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движ.;  - переноска грузов и передача предметов;  - прыжки.  *П/ и упражнения коррекционной направленности:*  - «Совушка-сова»;  - «Два мороза»;  - «Пустое место»;  - «Стрелки»;  - «Колокольчик»  - «Угадай предмет»  - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;  -упр для развития координацион-ных способностей  -игры и упражне-ния для развития способности ориентироваться в пространстве;  - игра для разви-тия тактильно-кинестетической способности рук;  - лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.  *Комплексы ОРУ:*  - со скакалками;  - с обручами;  - с различными предметами под музыкальное сопровождение;  - с гимнастич. скамейкой;  - нагимнасти-  ческих ковриках. | - смотрят образец выполнения упражн., слушают инструкцию учителя, выполняют упражн. с предметами по показу;  - выполняют корригирующие и корригирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности);  - выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя;  - переносят груз и передают предметы;  - выполняют упражнения на равновесие;  - выполняют лазание и перелезание;  - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;  - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);  - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);  - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);  - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз;  - выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз;  - выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя;  - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы;  - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;  - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. | - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами;  - выполняют корригирующие и корригирующие и общеразвивающие упражнения с предметами;  - выполняют упражнения с предметами после показа учителем;  - переносят груз и передают предметы;  - выполняют упражнения на равновесие;  - выполняют лазание и перелезание;  - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;  - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно);  выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно);  - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно)  - выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно;  - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно;  - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно;  - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;  - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя;  - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференциров-ки. |
| **Легкая атлетика** | Теоретичес-кие сведения. | - правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь;  - формирование гигиенических навыков;  - виды основных движений человека;  - элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;  -понятие о начале ходьбы и бега;  - ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега;  - ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний;  - значение правильной осанки при ходьбе;  - развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. | - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;  - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);  - получают представление о ф/к, осваивают на доступном уровне понятие «Физичес-кая культура»;  - получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;  - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;  - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;  - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;  - получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе;  - получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека;  - участвуют в беседе;  - отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). | - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;  - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);  - получают представление о ф/к, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»;  - получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;  - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;  - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;  - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;  - получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе;  - получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека;  - участвуют в беседе;  - отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). |
| Практичес-кий  материал.  Ходьба. | Построения и перестроения, строевые упр.:  - построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета;  - построение в колонну;  - обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем;  - при выполне-нии построений, перестроений, ходьбе ориентировка в пространстве спортивного зала с помощью зрительно-пространственных опор (линии разметки на полу, конусы, флажки на стойке, фишки и др.);  - ходьба по прямой линии;  - ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном темпе);  - ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направл;  - ходьба в различных направлениях;  - ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;  - ходьба парами по кругу, взявшись за руки;  - ходьба с сохранением правильной осанки;  - ходьба в чередовании с бегом;  - ходьба с изменением скорости;  - ходьба на носках, на пятках;  - ходьба перекатом с пятки на носок;  - ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;  - ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;  - ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра,  - ходьба в медл, среднем и быстром темпе;  - ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движ.;  - ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.;  - ходьба змейкой;  - ходьба в полуприседе;  - ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами;  - ходьба приставным шагом правое/левое плечо вперед.  Комплексы ОРУ коррекционной направленности:  - без предметов;  - в движении;  - в кругу;  - с флажками;  - с набивными мешочками;  - со скакалкой;  - в парах;  - с кубиками. | - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем);  - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;  - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;  - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);  - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;  - чередуют ходьбу с бегом;  - выполняют ходьбу с изменением скорости;  - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;  - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;  - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д;  - по возможности выполняют ходьбу в полуприседе;  - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности);  - удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструк-ция учителя, пооперационный контроль выполне-ния действий);  - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;  - участвуют в соревновательной деятельности. | - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки;  - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;  - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;  - сохраняют правильную осанку при ходьбе;  - осваивают и выполняют ходьбу в медл.(умеренном), среднем и быстром темпе;  - чередуют ходьбу с бегом;  - выполняют ходьбу с изменением скорости;  - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;  - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;  - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медл., средн и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д;  - выполняют ходьбу в полуприседе;  - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами;  - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя;  - участвуют в соревновательной деятельности. |
| Практический  материал.  Бег. | - перебежки группами и по одному 15—20 м;  - медленный бег с сохранением правильн. осанки;  - бег в колонне за учителем в задан-ном направлении;  - бег в среднем темпе с переходом на ходьбу;  - чередование бега и ходьбы на расстоянии;  - бег на носках;  - бег на месте с высоким подниманием бедра;  - бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;  - бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.  - медленный бег;  - непрерывный бег в среднем темпе;  - быстрый бег на скорость;  - чередование бега и ходьбы по сигналу;  - бег с высокого старта;  - бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп;  - повторный бег на скорость;  - бег с низкого старта;  - специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;  - челночный бег.  *Подвижные игры коррекционной направленности:*  - «Найди своё место» (в шеренге и колонне);  - «Весёлые ракеты»;  - «Передача обручей по кругу»;  - «Уголёк». | - удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполне-ния действий);  - выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);  - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы;  - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;  - начинают бег с высокого старта;  - выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м;  - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;  - выполняют бег с низкого старта;  - выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;  - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;  - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете);  - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). | - удерживают правильное положение тела во время бега;  - выполняют медленный бег;  - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя;  - выполняют бег на скорость;  - начинают бег с высокого старта;  - выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м;  - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;  - выполняют бег с низкого старта;  - выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп;  - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя;  - участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете);  - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). |
| Практический  материал.  Прыжки | - прыжки на двух ногах на месте;  - прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево;  - перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч;  - подпрыгивание вверх на месте;  - подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча);  - подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча);  - прыжки в длину с места;  - прыжки на одной ноге на месте;  - прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в стороны;  - прыжки с высоты с мягким приземлением;  - прыжки в длину и высоту с шага;  - прыжки с небольшого разбега в длину;  - прыжки с прямого разбега в длину;  - прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания;  - прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»;  - прыжки в высоту способом «перешагивание»;  - прыжки на двух ногах из обруча в обруч;  - прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние;  - прыжки через предметы толчком двумя ногами;  - запрыгивание на устойчивые низкие предметы;  - спрыгивание с низких устойчивых предметов.  *Подвижные игры коррекционной направленности:*  - «Невод»;  - «Мишка на льдине»;  - «Повтори движение» и др. | - выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);  - удерживают правильное положение тела в процессе выполне-ния прыжков (под контролем учителя);  - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево;  - перепрыгивают через начерченную линию, шнур;  - перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках;  - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);  - прыгают в длину с места;  - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны;  - прыгают с высоты с мягким приземлением;  - прыгают в длину и в высоту с шага;  - прыгают с небольшого разбега в длину;  - прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;  - выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз;  - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). | - выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);  - удерживают правильное положение тела в процессе выполне-ния прыжков (под контролем учителя);  - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево;  - перепрыгивают через начерченную линию, шнур;  - перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках;  - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);  - прыгают в длину с места;  - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны;  - прыгают с высоты с мягким приземлением;  - прыгают в длину и в высоту с шага;  - прыгают с небольшого разбега в длину;  - прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;  - выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз;  - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). |
| Практический  материал.  Метание | - правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;  - прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге;  - прием и передача мяча, флажков, палок по кругу;  - прием и передача мяча, флажков, палок в колонне;  - произвольное метание малых и больших мячей в игре;  - броски и ловля волейбольных мячей;  - метание колец на шесты;  - метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем;  - метание набивного мешочка снизу ведущей рукой;  - метание набивного мешочка сверху ведущей рукой;  - метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой;  - метание с места в горизонтальную цель;  - метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель;  - метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой;  - метание с места в вертикальную цель: выполнение захвата мяча, движения руки, туловища при метании;  - метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену;  - броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы;  - метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность;  - метание мяча с места в цель;  - метание мячей с места в цель левой и правой руками;  - метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита;  - метание теннисного мяча на дальность с места;  - броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками;  - метание мяча из исходного положения стоя двумя руками.  *Коррекционные игры:*  - «Повтори движение»;  - Овощи-фрукты  - гимнастика для пальцев и др. | - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;  - выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);  - бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;  - выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: дополнительный показ способа выполнения метания в медленном темпе, пошаговая инструкция учителя, пооперационный показ и контроль выполнения действий);  - бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из–за головы;  - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя;  - выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз;  - удерживают правильное положение тела в процессе выполне-ния метания (под контролем учителя,);  - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). | - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;  - выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя;  - бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;  - выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя;  - бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из–за головы;  - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указа-нию учителя;  - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания;  - выполняют корригирующие и общеразвиваю-щие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). |
| **Лыжная подготов-ка** | Теоретические  сведения.  Лыжная подготовка. | - элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах;  - одежда и обувь лыжника;  - подготовка к занятиям на лыжах;  - правила поведения на уроках лыжной подготовки;  - лыжный инвентарь;  - выбор лыж и палок;  - одежда и обувь лыжника;  - правила поведения на уроках лыжной подготовки;  - правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода;  - виды подъемов и спусков;  - предупреждение травм и обморожений;  - развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки. | - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.);  - рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь;  - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обмороже-ний с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки)  - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность: картинки, карточки  - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений,  - получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода. | - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.);  - рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь;  - называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно;  - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);  - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);  - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя. |
| Практический  материал.  Лыжная подготовка. | Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. | - выполняют строевые команды по сигналу учителя;  - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя;  - передвигаются на лыжах ступающим шагом;  - выполняют повороты на лыжах;  - осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). | - выполняют строевые команды по сигналу учителя;  - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки;  - передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом;  - выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах;  - выполняют попеременный двухшажного ход после инструкции и показа учителя. |
| **Игры** | Теоретические  сведения. | - элементарные сведения о правилах игр;  - элементарные сведения о поведении во время игр;  - правила игр;  - элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). | - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.);  - слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);  - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);  - рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на нагляд-ный материал;  - получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);  - получают элементарные сведения по овладе-нию игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). | - участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя;  - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);  - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);  - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. |
| Практический  материал.  Подвижные игры. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений:  игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.  *Подвижные игры коррекционной направленности:*  - «Паровозик»;  - «Задуй свечу»;  - «Перебежки в парах»;  - «Части тела»;  - «Что пропало?»;  - «Зайчики-пальчики»;  - **«**Заяц, коза, гребешок,замок»  - «Гуси-лебеди»;  - «У медведя во бору»;  - коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером;  - игра на развитие точности движений;  - упражнения на развитие координацион-ных способностей;  - упр. на развитие скоростно-силовых способностей ног;  - развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирова-ние пространствен-ных и силовых параметров движ;  - коррекционные игры для активизации психич процессов: восприятия, внимания, памяти;  - упражнения на релаксацию;  - дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок»;  - дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».  *Подвижные игры:*  - «Ловишки»;  - «Волк во рву»;  - «Охотники и зайцы»;  - «Перестрелка»;  - «С кочки на кочку»;  -«Филин и пташки»  - «Платочек»;  - «Бой петухов»;  - «Ловишки-хвостики»  *Упражнения с мячом («Школа мяча»)*:  - броски мяча об пол;  - броски мяча об пол и ловля двумя руками;  - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;  - подбрасывание мяча вверх с хлопком;  - броски мяча снизу двумя руками о стену;  - перебрасывание мяча снизу в парах;  - броски мяча от груди двумя руками в парах;  - броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах;  - броски мяча о стену снизу двумя руками;  - броски мяча о стену снизу двумя руками в цель;  - броски мяча о стену снизу двумя руками в сочета-нии с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.);  - удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой;  - удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте;  - удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении;  - удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево/вправо;  - удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед;  - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;  - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочета-нии с шагом вправо/влево;  - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочета-нии с шагом вперед;  - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочета-нии с движением веред, вправо, влево;  - пас ведущей ногой в воротики;  - пас ведущей ногой в парах;  - пас правой, левой ногой в воротики;  - пас правой, левой ногой в парах. | - участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимос-ти, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя);  - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);  - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);  - выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости). | - участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя;  - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);  - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);  - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. |

Календарно – тематическое планирование 4 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Кол час. | Дата | | Тема урока | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| По плану | По факту |
| 1 | 1 | А – 2.09.  Б – 2.09 |  | Правила поведения и Т.Б. в спортивном зале, спорт. площадке. | <https://pickimage.ru/wp-content/uploads/images/detskie/rulesconductonsportsground/pravilapovedeniyanasportivnoiploshadke3.jpg> |
| 2 | 1 | 3.09 |  | Прыжки в длину с места. Бег на 30м с высокого старта. Игры-эстафеты | <https://bye-bye-calories.ru/wp-content/uploads/8/2/3/823b65b076cbba6610a92f932581b58c.jpeg> |
| 3 | 1 | 5.09 |  | Прыжки в длину с места. Бег на 30м с высокого старта. Ходьба 500 метров. | <https://feroomfit.ru/wp-content/uploads/tehnika-bega-na-30-metrov.jpg> |
| 4 | 1 | 9.09 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки». | <https://sun9-51.userapi.com/impf/c633428/v633428641/317be/eWUZs5Kolpo.jpg?size=604x320&quality=96&sign=4ff7da96488be49551df5d1e60765140&c_uniq_tag=tq9CInxFTTyOdMRLQXgVKsfvsAFvE1P59iUTWJFdXU4&type=album> |
| 5 | 1 | 10.09 |  | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» Эстафета 3/30 м. Кросс | <https://sun9-51.userapi.com/impf/c633428/v633428641/317be/eWUZs5Kolpo.jpg?size=604x320&quality=96&sign=4ff7da96488be49551df5d1e60765140&c_uniq_tag=tq9CInxFTTyOdMRLQXgVKsfvsAFvE1P59iUTWJFdXU4&type=album> |
| 6 | 1 | 12.09 |  | Бег на 30м с низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры «мяч соседу». | <https://fsd.multiurok.ru/html/2020/04/28/s_5ea85f3fdb9cd/img1.jpg> |
| 7 | 1 | 16.09 |  | Бег на 30м с низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры «мяч соседу». | <https://gas-kvas.com/uploads/posts/2023-01/1673534696_gas-kvas-com-p-chelnochnii-beg-risunok-detskii-26.png> |
| 8 | 1 | 17.09 |  | Бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров» | <https://fsd.multiurok.ru/html/2018/03/15/s_5aaa04a8b7cd3/img1.jpg> |
| 9 | 1 | 19.09 |  | Эстафетный бег. Метание на дальность. Подвижная игра «Бой на корточках». | <https://fsd.multiurok.ru/html/2019/04/16/s_5cb5b2989ddb2/1140568_2.jpeg> |
| 10 | 1 | 23.09 |  | Эстафетный бег. Метание на дальность. Подвижная игра «Бой на корточках». | <https://fsd.multiurok.ru/html/2019/04/16/s_5cb5b2989ddb2/1140568_2.jpeg> |
| 11 | 1 | 24.09 |  | Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту. Подвижная игра «Перемена мест». | <https://blogger.googleusercontent.com/img/b/R29vZ2xl/AVvXsEi3jayGaSw7SyseMpr5eiW_F4a-hvIikPb2I3PXctsjeeZxpy6clCrqG8VBtCJF15wH7Vvw_nGK2DRfKnbXWvSQZTd4pDlxOHW2eUUyRmtHMFiuYFJrtaj9Zf9NeFKMgolowDkphVTit4tClqWe8BRoujsi5gLol7sqL8Q4K88AhxlGkQrEGTwDH0JrGQ/s1159/img-S3_4rO.png> |
| 12 | 1 | 26.09 |  | Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту. Подвижная игра «Перемена мест». | <https://blogger.googleusercontent.com/img/b/R29vZ2xl/AVvXsEi3jayGaSw7SyseMpr5eiW_F4a-hvIikPb2I3PXctsjeeZxpy6clCrqG8VBtCJF15wH7Vvw_nGK2DRfKnbXWvSQZTd4pDlxOHW2eUUyRmtHMFiuYFJrtaj9Zf9NeFKMgolowDkphVTit4tClqWe8BRoujsi5gLol7sqL8Q4K88AhxlGkQrEGTwDH0JrGQ/s1159/img-S3_4rO.png> |
| 13 | 1 | 30.09 |  | Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров», «Угадай, кто подходил» | <https://natalibrilenova.ru/media/images/113741.png> |
| 14 | 1 | 1.10 |  | Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Вызов номеров», «Угадай, кто подходил» | <https://natalibrilenova.ru/media/images/113741.png> |
| 15 | 1 | 3.10 |  | Расчет на 1-3, перестроение в три шеренги. Подвижная игр «День и ночь». | <https://s1.showslide.ru/s_slide/6df5d4dbb0d969d47ddb1d29c558c64e/98eede7b-bb79-489f-836b-4efa148cc3de.jpeg> |
| 16 | 1 | 7.10 |  | Передвижение по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. | <https://fsd.kopilkaurokov.ru/up/html/2018/12/17/k_5c17da9edcc29/491300_1.jpeg> |
| 17 | 1 | 8.10 |  | Передвижение по гимнастической скамейке. Лазание по гимнастической стенке. | <https://pickimage.ru/wp-content/uploads/2018/10/shemiuprazhneni1.jpg> |
| 18 | 1 | 10.10 |  | Комплекс упражнений с флажками. Прыжок в глубину. Подвижная игра «Музыкальные змейки» | <https://pandia.ru/text/80/557/images/img3_13.png> |
| 19 | 1 | 14.10 |  | Прыжок через мягкие модули. Подвижная игра «Вызов номеров» | <http://www.moi-detsad.ru/wp-content/uploads/2017/10/Pryzhki-v-glubinu.jpg> |
| 20 | 1 | 15.10 |  | Бросок и ловля большого мяча. Игра-эстафета «Кто дальше прыгнет» | <https://prezentacii.org/upload/cloud/18/10/92010/images/screen14.jpg> |
| 21 | 1 | 17.10 |  | Бросок и ловля большого мяча. Игра-эстафета «Кто дальше прыгнет» | <https://prezentacii.org/upload/cloud/18/10/92010/images/screen14.jpg> |
| 22 | 1 | 21.10 |  | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Линейная эстафета». | <https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/r/rziLcQ3bJl8BSufh9gxtG06X2ITYWjUCFwHqOD/slide-11.jpg> |
| 23 | 1 | 22.10 |  | Упражнение с гимнастическими палками. Прыжки через скакалку. | <https://indyigoo.ru/wp-content/uploads/uprazhneniya-s-gimnasticheskoy-palkoy-5.jpg> |
| 24 | 1 | 24.10 |  | Прыжок в высоту. Повторение изученного в 1 четверти. Подвижная игра «Попади в цель». | <https://indyigoo.ru/wp-content/uploads/uprazhneniya-s-gimnasticheskoy-palkoy-5.jpg> |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **II Четверть.** |  |
| 25 | 1 | 5.11 |  | ТБ на уроках физической культуры. Лазание по гимнастической скамейке.  Подвижная игра «Караси и щука» | <https://myslide.ru/documents_7/51d6f81bdc245e372a598b77d9738ee4/img2.jpg> |
| 26 | 1 | 7.11 |  | Упражнения с сохранением равновесия. | <https://fsd.multiurok.ru/html/2021/12/21/s_61c165655e63c/phpK5SOm4_fizkultura_html_1c64d7442ef38ce6.jpg> |
| 27 | 1 | 11.11 |  | Подвижная игра «Караси и щука». | <https://sun9-9.userapi.com/impg/ryiEo_QhI6FKz4ysbxnkAhlrYE7wbz-InY0cRw/OGb4kD4Zf-Q.jpg?size=604x453&quality=95&sign=ec6726488940ac363fb9668beedf44c2&c_uniq_tag=qIXf5Z7-745X4i04K1IWF2bFE6EcxHEA-UU9ABt2JJs&type=album> |
| 28 | 1 | 12.11 |  | Прыжок в высоту способом перешагивания.  Подвижная игра «Пустое место». | <https://rosspectr.ru/wp-content/uploads/2/9/d/29d0cdfae30371824047cdfd39cb6389.jpeg> |
| 29 | 1 | 14.11 |  | Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Волк во рву». | <https://gas-kvas.com/uploads/posts/2023-01/1673710820_gas-kvas-com-p-kuvirok-poetapno-risunok-posledovatelno-25.png> |
| 30 | 1 | 18.11 |  | Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Волк во рву». | <https://gas-kvas.com/uploads/posts/2023-01/1673710820_gas-kvas-com-p-kuvirok-poetapno-risunok-posledovatelno-25.png> |
| 31 | 1 | 19.11 |  | Разучивание ОРУ с волейбольными мячами. Прыжок в высоту. Подвижная игра «Удочка» | <https://theslide.ru/img/tmb/6/595997/27710384c7f69f34563fde34241190a1-800x.jpg> |
| 32 | 1 | 21.11 |  | Кувырок вперед. Ору с волейбольными мячами. | <https://catchsuccess.ru/wp-content/uploads/c/3/2/c3273d7223886096e62d34b0c554f872.jpeg> |
| 33 | 1 | 25.11 |  | Прыжок в высоту. Подвижная игра «Начинай движения» | <https://files.1urok.ru/images/d4f09c911d6655701cebec1814c0025ddafddc26.jpeg> |
| 34 | 1 | 26.11 |  | ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на перелезание. | <https://konspekta.net/megapredmetru/baza1/1307021489902.files/image007.png> |
| 35 | 1 | 28.11 |  | Упражнения на сохранение равновесия. Подвижная игра «Охотники и утки» | <https://fsd.multiurok.ru/html/2019/05/02/s_5ccaff6c22812/1150433_1.jpeg> |
| 36 | 1 | 2.12 |  | ОРУ со скакалкой. Прыжок через короткую скакалку. Подвижная игра «Начинай движение» | <https://thelawofattraction.ru/wp-content/uploads/d/5/7/d57309f2eff0acac751056ddbec3dc72.jpeg> |
| 37 | 1 | 3.12 |  | ОРУ со скакалкой. Прыжок через короткую скакалку. Подвижная игра «Начинай движение» | <https://thelawofattraction.ru/wp-content/uploads/d/5/7/d57309f2eff0acac751056ddbec3dc72.jpeg> |
| 38 | 1 | 5.12 |  | Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Метание в цель. | <https://i.pinimg.com/originals/4c/07/5e/4c075e1aa462b726ffc24c5a44c0bc6c.jpg> |
| 39 | 1 | 9.12 |  | Метание в цель. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Мяч соседу». | <https://thelawofattraction.ru/wp-content/uploads/d/5/7/d57309f2eff0acac751056ddbec3dc72.jpeg> |
| 40 | 1 | 10.12 |  | Метание в цель. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Мяч соседу». | <https://thelawofattraction.ru/wp-content/uploads/d/5/7/d57309f2eff0acac751056ddbec3dc72.jpeg> |
| 41 | 1 | 12.12 |  | Прыжок боком через скамейку. Подвижная игра «Мяч соседу» | <https://fsd.multiurok.ru/html/2023/01/08/s_63bac302abedd/phpNLavo4_Kompleksy-ORU-na-gimnasticheskoj-skamejke_html_192f1570c667c76d.jpg> |
| 42 | 1 | 16.12 |  | Переноска грузов(мячей) до 5 кг на10-15м., 20-25 гимнастических палок. Подвижная игра «Два мороза» | <https://www.getsport.ru/files/products/original/мк-0070.jpg> |
| 43 | 1 | 17.12 |  | Переноска грузов(мячей) до 5 кг на10-15м., 20-25 гимнастических палок. Подвижная игра «Два мороза» | <https://www.getsport.ru/files/products/original/мк-0070.jpg> |
| 44 | 1 | 19.12 |  | Броски набивного мяча весом 1кг. П. игра «Два мороза» | <https://recordregion.ru/wp-content/uploads/6/d/c/6dc5bed1824c11a788adfe1a58f997e4.jpeg> |
| 45 | 1 | 23.12 |  | Вис на рейке, на руках. Упражнения без предметов Подвижная игра «Пустое место» | <https://fsd.multiurok.ru/html/2019/02/07/s_5c5bdb784114a/img56.jpg> |
| 46 | 1 | 24.12 |  | Упражнения с обручами .Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. | <https://avangardsport.com/_bl/5/46244285.jpg> |
| 47 | 1 | 26.12 |  | Повторение изученного во 2 четверти.  Прыжок в высоту. | <https://theslide.ru/img/tmb/6/595997/27710384c7f69f34563fde34241190a1-800x.jpg> |
| 48 | 1 | 28.12 |  | Повторение изученного во 2 четверти.  Прыжок в высоту. | <https://thelawofattraction.ru/wp-content/uploads/d/5/7/d57309f2eff0acac751056ddbec3dc72.jpeg> |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

2 полугодие 4 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Кол-во час | Дата | | Тема урока | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| По плану | По факту |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 49 | 1 |  |  | Правила поведения и Т.Б. в спортивном зале. Повторение ОРУ без предмета. Подвижная игра «Пустое место». | <https://crossi.ru/wp-content/uploads/5/f/9/5f96dd0bfd90a2cefde2531c762ff655.jpeg> |
| 50 | 1 |  |  | ОРУ с большими мячами. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Охотники и утки». | <https://mypresentation.ru/documents/aaa6a0c7ac7194f1671ee0d7cc15cc04/img6.jpg> |
| 51 | 1 |  |  | Ловля и передача волейбольного мяча. Передвижение по гимнастической скамейке. Игра «Мяч соседу». | <https://mypresentation.ru/documents/aaa6a0c7ac7194f1671ee0d7cc15cc04/img6.jpg> |
| 52 | 1 |  |  | Ловля и передача волейбольного мяча. Передвижение по гимнастической скамейке. Игра «Мяч соседу». | <https://mypresentation.ru/documents/aaa6a0c7ac7194f1671ee0d7cc15cc04/img6.jpg> |
| 53 | 1 |  |  | Метание мяча. ОРУ со скакалкой.  Подвижная игра «Удочка» | <https://only-game.ru/wp-content/uploads/a/d/4/ad4ac8651e67dc81a716907c68583e6f.jpeg> |
| 54 | 1 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега.  Подвижная игра «Найди предмет». | <https://shareslide.ru/img/thumbs/9f40aba53231fa05078859a014846f57-800x.jpg> |
| 55 | 1 |  |  | Ходьба по гимнастической скамейке. Соскок в глубину. Подвижная игра «Удочка» | <https://webpulse.imgsmail.ru/imgpreview?mb=webpulse&key=pulse_cabinet-image-e0740d06-68ff-4153-b3ef-37aa307da1a4> |
| 56 | 1 |  |  | ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «Третий лишний». | <https://mypresentation.ru/documents_6/11de6ba90323d0979673449ba3666c0c/img12.jpg> |
| 57 | 1 |  |  | ОРУ с малыми мячами. Подвижные игры «Угадай, кто подходил». | <https://fsd.kopilkaurokov.ru/uploads/user_file_5508388f25de8/komplieks-uprazhnienii-s-malym-miachom-dlia-1-4-klassov_2.png> |
| 58 | 1 |  |  | Прыжки с ноги на ногу до 20 м. Подвижная игра «Эстафета с прыжками в длину» | <https://fsd.multiurok.ru/html/2021/11/05/s_6185283305bd5/phplV0TPJ_ZadanieDO-5-klass_html_38f7c6cf45d85dee.jpg> |
| 59 | 1 |  |  | Беседа о правилах поведения и Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Передвижение ступающим шагом. | <https://fsd.multiurok.ru/html/2017/09/21/s_59c3a8be43987/img9.jpg> |
| 60 | 1 |  |  | Передвижение ступающим шагом. | <https://fsd.multiurok.ru/html/2018/03/11/s_5aa55ea27624b/img7.jpg> |
| 61 | 1 |  |  | Передвижение ступающим шагом. | <https://fsd.multiurok.ru/html/2018/03/11/s_5aa55ea27624b/img7.jpg> |
| 62 | 1 |  |  | Передвижение ступающим шагом. | <https://fsd.multiurok.ru/html/2018/03/11/s_5aa55ea27624b/img7.jpg> |
| 63 | 1 |  |  | Подвижные игры на свежем воздухе. | <https://i09.fotocdn.net/s114/f052fe88926f84cd/public_pin_l/2590135189.jpg> |
| 64 | 1 |  |  | Обучение скользящему шагу. | <https://cf.ppt-online.org/files/slide/s/s4fOQnvXAKJ6BxlbD7ZLFWrUNSIme05qdhwoP2pHC/slide-13.jpg> |
| 65 | 1 |  |  | Передвижение скользящим шагом. | <https://cf.ppt-online.org/files/slide/s/s4fOQnvXAKJ6BxlbD7ZLFWrUNSIme05qdhwoP2pHC/slide-13.jpg> |
| 66 | 1 |  |  | Передвижение скользящим шагом. | <https://cf.ppt-online.org/files/slide/s/s4fOQnvXAKJ6BxlbD7ZLFWrUNSIme05qdhwoP2pHC/slide-13.jpg> |
| 67 | 1 |  |  | Передвижение приставными шагами влево и вправо. Игра «Кто быстрее?». | <https://shareslide.ru/img/thumbs/b7eef036bdb7cbca4558394eceefdad0-800x.jpg> |
| 68 | 1 |  |  | Передвижение приставными шагами влево и вправо. Игра «Кто быстрее?». | <https://shareslide.ru/img/thumbs/b7eef036bdb7cbca4558394eceefdad0-800x.jpg> |
| 69 | 1 |  |  | Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. | <https://helpiks.su/imgart/baza3/4747919207654.files/image004.jpg> |
| 70 | 1 |  |  | Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. | <https://helpiks.su/imgart/baza3/4747919207654.files/image004.jpg> |
| 71 | 1 |  |  | Подъем ступающим шагом на отрезке 20-30 м, спуски со склона в основной стойке. | <https://fs3.ppt4web.ru/images/135165/194767/640/img6.jpg> |
| 72 | 1 |  |  | Подъем ступающим шагом на отрезке 20-30 м, спуски со склона в основной стойке. | <https://avtoran.ru/wp-content/uploads/b/e/6/be68111cd145bbd7eca28b75b45c65aa.jpeg> |
| 73 | 1 |  |  | Передвижение приставными шагами влево и вправо. | <https://shareslide.ru/img/thumbs/b7eef036bdb7cbca4558394eceefdad0-800x.jpg> |
| 74 | 1 |  |  | Передвижение приставными шагами влево и вправо. | <https://shareslide.ru/img/thumbs/b7eef036bdb7cbca4558394eceefdad0-800x.jpg> |
| 75 | 1 |  |  | Подвижные игры  на свежем воздухе. | <https://i09.fotocdn.net/s114/f052fe88926f84cd/public_pin_l/2590135189.jpg> |
| 76 | 1 |  |  | Передвижение ступающим шагом | <https://fsd.multiurok.ru/html/2018/03/11/s_5aa55ea27624b/img7.jpg> |
| 77 | 1 |  |  | Передвижение скользящим шагом. | <https://cf.ppt-online.org/files/slide/s/s4fOQnvXAKJ6BxlbD7ZLFWrUNSIme05qdhwoP2pHC/slide-13.jpg> |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  | **IV Четверть** |  |
| 78 | 1 |  |  | Передвижение скользящим шагом. | <https://cf.ppt-online.org/files/slide/s/s4fOQnvXAKJ6BxlbD7ZLFWrUNSIme05qdhwoP2pHC/slide-13.jpg> |
| 79 | 1 |  |  | ОРУ без предмета. Метание мячей на дальность. Игра «Подвижная цель». | <https://cf3.ppt-online.org/files3/slide/p/pOaSwjVvMTKJAuiy3eU640HsmXBkGCtcLZhxo5/slide-1.jpg> |
| 80 | 1 |  |  | ОРУ без предмета. Эстафетный бег. Подвижная игра «Повтори за мной» | <https://only-game.ru/wp-content/uploads/b/5/6/b56107628fefc753e73a6b7ddb5200fd.jpeg> |
| 81 | 1 |  |  | ОРУ без предмета. Эстафетный бег. Подвижная игра «Повтори за мной» | <https://only-game.ru/wp-content/uploads/b/5/6/b56107628fefc753e73a6b7ddb5200fd.jpeg> |
| 82 | 1 |  |  | ОРУ со скакалкой. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Охотники и утки». | <https://fsd.multiurok.ru/html/2020/01/22/s_5e286b303c203/img15.jpg> |
| 83 | 1 |  |  | ОРУ со скакалкой. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Охотники и утки». | <https://fsd.multiurok.ru/html/2020/01/22/s_5e286b303c203/img15.jpg> |
| 84 | 1 |  |  | ОРУ со скакалкой. Вис на рейке гимнастической стенки. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах». | <https://arzritta.ru/JRU%20SKAKALKA.jpg> |
| 85 | 1 |  |  | ОРУ со скакалкой. Вис на рейке гимнастической стенки. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах». | <https://arzritta.ru/JRU%20SKAKALKA.jpg> |
| 86 | 1 |  |  | Ловля и передача мяча от груди в парах. Бросание мяча в стену и его ловля. | <https://shareslide.ru/img/thumbs/db7c3e9cdbfd11632e7af75bc9640c3e-800x.jpg> |
| 87 | 1 |  |  | Ловля и передача мяча от груди в парах. Бросание мяча в стену и его ловля. | <https://shareslide.ru/img/thumbs/db7c3e9cdbfd11632e7af75bc9640c3e-800x.jpg> |
| 88 | 1 |  |  | ОРУ с обручами.  «Мостик» с помощью учителя. | <https://topuch.com/kompleks-oru-s-predmetami/216275_html_88de41c7d9272bd0.jpg> |
| 89 | 1 |  |  | ОРУ с обручами.  «Мостик» с помощью учителя. | <https://topuch.com/kompleks-oru-s-predmetami/216275_html_88de41c7d9272bd0.jpg> |
| 90 | 1 |  |  | ОРУ с обручами. Равновесие «Ласточка».  Подвижная игра «Начинай движения» | <https://topuch.com/kompleks-oru-s-predmetami/216275_html_88de41c7d9272bd0.jpg> |
| 91 | 1 |  |  | Прыжок в длину с места. | <https://uchebnik.mos.ru/system_2/game_apps/icons/000/206/006/original/Дл.png> |
| 92 | 1 |  |  | ОРУ с флажками. Кувырок вперед и назад. Подвижная игра «Попади в мяч» | <https://catchsuccess.ru/wp-content/uploads/5/c/1/5c1cef90ca14760539ede4301136b892.jpeg> |
| 93 | 1 |  |  | Низкий старт. Стартовый разгон. | <https://fsd.multiurok.ru/html/2017/10/30/s_59f74eb4e8072/img5.jpg> |
| 94 | 1 |  |  | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок в высоту способом перешагивания. | <https://rosspectr.ru/wp-content/uploads/2/9/d/29d0cdfae30371824047cdfd39cb6389.jpeg> |
| 95 | 1 |  |  | ОРУ с гимнастическими палками. Прыжок в высоту способом перешагивания. | <https://rosspectr.ru/wp-content/uploads/2/9/d/29d0cdfae30371824047cdfd39cb6389.jpeg> |
| 96 | 1 |  |  | Контроль двигательных качеств: челночный бег (3х10м) | <https://cf.ppt-online.org/files/slide/q/QPgOIiRsLenzta2HqmFrEoSvh9cfblYNAZDB6W/slide-38.jpg> |
| 97 | 1 |  |  | Стартовые ускорения. Бег 30 метров. Ходьба на дистанции до 1 километра. | <https://fsd.multiurok.ru/html/2017/10/30/s_59f74eb4e8072/img5.jpg> |
| 98 | 1 |  |  | Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Метание мяча. | <https://uchebnik.mos.ru/system_2/game_apps/icons/000/206/006/original/Дл.png> |
| 99 | 1 |  |  | Контроль двигательных качеств: прыжки с ноги на ногу до 20 м. | <https://myslide.ru/documents_7/42c6a7756163332f6079c8d68063c34c/img7.jpg> |
| 100 | 1 |  |  | Контроль двигательных качеств: метание мячей на дальность. | <https://myslide.ru/documents_7/e8cae5c68be3e22dfb22df07a2dbaa9c/img7.jpg> |
| 101 | 1 |  |  | Различные виды ходьбы.  Подвижные игры на свежем воздухе. | <https://heaclub.ru/tim/75baf21174190d49902cd30652858105/igra-quotlovi-brosaiquot.jpg> |
| 102 | 1 |  |  | Ходьба на дистанции до 1 километра. Подвижные игры. | <https://heaclub.ru/tim/75baf21174190d49902cd30652858105/igra-quotlovi-brosaiquot.jpg> |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**Материально – техническое обеспечение.**

**Требования к материально-техническим условиям**

Материально-техническая база реализации АОП ОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда работников образовательных организаций.

**Технические средства обучения**

Компьютер

ЭОР (разработки мультимедийных презентаций, виртуальных экскурсий, учебных фильмов)

Спортивное оборудование:

1. Мягкие модули
2. Стенка гимнастическая шведская
3. Скамейка гимнастическая
4. Стенка гимнастическая для лазания
5. Тренажер (гребля)
6. Тренажер мини-степпер
7. Велотренажер
8. Тренажер беговая дорожка

Спортивный инвентарь:

1. Мат гимнастический
2. Гантели
3. Коврик массажный со следочками
4. Мячи баскетбольные
5. Мячи волейбольные
6. Мячи футбольные
7. Массажеры для стоп
8. Обручи
9. Сетка волейбольная
10. Секундомер

Приложение 1

**Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре**

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором-четвёртом классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

**Учебные нормативы и испытания (тесты)**

**общей физической подготовленности обучающихся 1-4 классов**

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель* проведения тестов *в начале учебного года:* определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. *Цель* проведения тестов *в конце учебного года*: отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

**Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):**

у обучающихся с *достаточным уровнем*

освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30м. - пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание пальцами рук пола; ладонями пола; нижней части голени, не сгибая колени.
5. Бег (смешенное передвижение) на 500 м – преодолеть расстояние за наименьшее время.

**Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):**

у обучающихся с *минимальным уровнем*

освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30 м. – пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, правильным сочетанием рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию, и приземлиться на две ноги.
3. Удерживание планки в упоре лёжа на предплечьях - по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу - по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Бег в медленном темпе на 400 м или смешанное передвижение на 500 м. (ходьба, бег) – без учёта времени.

**Примерные учебные нормативы и испытания (тесты)**

**общей физической подготовленности обучающихся, занимающихся по АООП**

**(4 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Показатели | | | | | | |
| Обучающиеся | Мальчики | | | | Девочки | | |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | | «4» | «5» |
| 1. | Бег 30 м (сек.) | 6,7 | 6,5 | 6,0 | 7,1 | | 6,8 | 6,3 |
| 2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). | 90 | 110 | 135 | 80 | | 110 | 130 |
| 3. | а) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз). | 6 | 8 | 14 | 3 | | 4 | 8 |
| б) Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях. | по возможности | | | | | | |
| 4. | Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. | Касание нижней части голени пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание нижней части голени пальцами рук | | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| 5 | Смешенное передвижение на дистанции 500 м (400 м). | Без учёта времени | | | | | | |

\*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса