**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Омской области**

**Комитет по образованию Горьковского муниципального района**

**МБОУ "Астыровская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Г. Ушакова |  | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.А. Боровикова№ 137 от «02» 09 2024 г.  |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**2 КЛАССА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

**(ВАРИАНТ 1)**

Составила:

Ткачева Ирина Анатольевна,

учитель начальных классов

**с. Астыровка 2024 г.**

1. **Пояснительная записка**

Адаптивная физическая культура рассматривается, как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребностей лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. Отличительной особенностью любой культуры является творческое начало. Следовательно, с полным правом можно сказать, что адаптивная физическая культура, как новая учебная дисциплина представляет творческую деятельность по преобразованию человеческой природы, «окультуриванию» тела, его оздоровления, формирования интересов, мотивов, потребностей, привычек, развития высших психических функций, воспитания и самовоспитания личности, самореализации индивидуальных способностей. Специфичность понятия "адаптивная физическая культура" выражается в дополняющем определении "адаптивная", что подчеркивает ее предназначение для детей с нарушениями, и в данном случае для детей с легкой умственной отсталостью. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма учащегося.

Методика адаптивной физической культуры имеет существенные отличия, обусловленные аномальным развитием физической и психической сферы ребенка. Именно эти базовые положения, касающиеся медико-физиологических и психологических особенностей детей разных нозологических групп, типичных и специфических нарушений двигательной сферы, специально-методические принципы работы с данной категорией детей, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию частных методик адаптивной физической культуры.

**Актуальность программы:**

Определяется ее направленностью на создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей.

**Цель программы:**

Всесторонне развитие личности обучающихся с умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

**Основные задачи изучения предмета:**

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

* коррекция нарушений физического развития;
* формирование двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных способностей в процессе обучения;
* укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося
* для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре; 2
* воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.
* коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:
* обогащение чувственного опыта;
* коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
* формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.
	1. **Учёт воспитательного потенциала уроков**

Воспитательный потенциал предмета «Адаптивная физическая культура» реализуется через:

* побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
* обращение внимания на ярких деятелей физической культуры и спорта, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира в области физической культуры и спорта, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
* использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих подвижных и народных игр, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
* включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
* применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
* применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
* выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
* инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;
* установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.
	1. **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся**

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

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной

отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям 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 медленном темпе развития

локомоторныхфункций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной

плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1. нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;
2. отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств

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

Нарушения основных движений:

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

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

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

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

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо- сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы,

кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % обучающихся с умственной отсталостью.

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

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

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Организация уроков по адаптивной физической культуре требует дифференцированного подхода к детям. Поэтому все учащиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на группы: основная, подготовительная и специальная. Специальная медицинская группа условно делится на А и Б.

|  |  |
| --- | --- |
| **Медицинская группа** | **Характеристика групп** |
| Основная | К ней относятся: обучающиеся без отклонений в состоянии здоровья и физическом развитии, имеющие хорошее функциональное состояние и соответственную возрасту физическую подготовленность; учащиеся с незначительными (чаще функциональными) отклонениями, но не отстающие от сверстников в физическом развитии физической подготовленности |

|  |  |
| --- | --- |
| Подготовительная | К ней относятся: практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой клинико-лабораторной ремиссии не менее 3-5 лет |
| Специальная группа «А» | К специальной группе «А» относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания, врожденные пороки развития в стадии компенсации) или временного характера либо в физическом развитии, не мешающие выполнению обычной учебной или воспитательной работы, однако, требующие ограничения физических нагрузок. |
| Специальная группа «Б» | К специальной группе «Б» относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного (хронические заболевания в стадии субкомпенсации) и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий в общеобразовательных учреждениях. |

**1.3. Место предмета в учебном плане**

В соответствие с недельным учебным планом общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на предмет «Адаптивная физическая культура» во 2 классе отводится 3 часа в неделю (102 ч/в год). Сроки реализации программы: 1 год.

1. **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
	1. **Краткая характеристика содержания учебного предмета**

Реализация программа осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

**Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями):**

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражненияможно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, передвижение на лыжах, на коньках.
2. Общеразвивающие упражнения:
3. без предметов;
4. с предметами (флажками, лентами, гимнастическим палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);
5. на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).
6. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.
7. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичностидвижений, расслабления.
8. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног
9. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
10. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
11. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.
12. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.
13. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.
14. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.
15. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, бочче, легкая атлетика и др.

**К *естественно-средовым факторам*** относятся воздушные, солнечные ванн ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

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

***Специальные условия***

1. показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
2. дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
3. дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
4. адаптация (адекватность в соответствие с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
5. предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнения физическихупражнений;
6. наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
7. варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
8. предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей

(одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);

1. учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
2. профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
3. при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;
4. специальное обучение играм по правилам;
5. использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);
6. контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Содержание программы** | **Дифференциация видов****деятельности обучающихся** |
| 1 группа (минимальный уровень) | 2 группа (достаточный уровень) |
| **1 доп. - 4 классы (1 вариант)** |
| **Знания о физической культуре** | Знания офизической культуре. | Чистота одежды и обуви. Правилаутренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения науроках физической культуры (техника безопасности).Чистота зала,снарядов. Значение физических упражнений дляздоровья человека.Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества: сила,быстрота, выносливость, | * слушают

объяснение ирассматривают помещение иоборудование спортивного зала (с помощью педагога);* слушают

инструктаж изрительно воспринимает образец поведения науроках физической культуры (техника безопасности);* просматривают видеоматериал по

теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;* слушают

объяснениепедагога по теме | * слушают

объяснение ирассматривает помещение иоборудование спортивного зала;* слушают

инструктаж изрительно воспринимает образец поведения науроках физической культуры (техника безопасности);-просматривают видеоматериал потеоретическим вопросам адаптивной физической культуры;* слушают

объяснениепедагога 8 по |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| гибкость иравновесие**.**Понятия опредварительной | с чёткимисмысловыми акцентами иопорой на | теме с чёткими смысловыми акцентами иопорой на |
| и исполнительной | наглядность | наглядность |
| командах. | (визуальный | (визуальный |
| Предупреждение | план, картинки | план, картинки |
| травм во время | по теме урока); | по теме урока); |
| занятий. Значение | - рассматривают | - |
| и основные | демонстрационн | рассматривают |
| правила | ый материал по | демонстрацион |
| закаливания. | теме | ный материал |
| Понятия: | (презентации, | по теме |
| физическая | иллюстрации, | (презентации, |
| культура, | наглядность); | иллюстрации, |
| физическое | - отвечают на | наглядность); |
| воспитание. | вопросы попрослушанному материалу сопорой навизуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - выполняютпрактические задания сзаданными параметрами (составляют режим дня,подбирают ответы навопрос попредоставленны м карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационны й) контрольвыполнения задания; - зрительновоспринимают образец выполнения исоотносят сголосовым | * отвечают на

вопросы попрослушанном у материалу;* выполняют

практические задания сзаданными параметрами (составляют режим дня,подбирают ответы навопрос попредоставленн ым карточкам и др.); -ориентируются на образецвыполненияпредварительно й иисполнительно й команд;* участвуют в групповой работе по

поиску информации иливыполнению задания.9 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | (звуковым) сигналом предварительну ю иисполнительную команды; - участвуют в групповой работе попоиску информации или выполнению задания (надоступном уровне, спомощью учителя). |  |
| **Гимнастика** | Теоретические сведения. | Одежда и обувь гимнаста.Элементарные сведения огимнастических снарядах ипредметах. Правила поведения науроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг.Элементарные сведения оправильной осанке, равновесии. Элементарные сведения оскорости, ритме, темпе, степенимышечных усилий. Развитие двигательных способностей ифизических качеств спомощью средств гимнастики. | - рассматривают демонстрационн ый материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся содеждой иобувью гимнаста;* слушают и

применяют правила поведения науроках гимнастики (под контролем учителя);* слушают

объяснение ирассматривают гимнастические снаряды ипредметы, демонстрируемы е учителем,усваивают надоступном уровне элементарные сведения огимнастических снарядах ипредметах;* зрительно

воспринимают образец выполнения, слушают | -рассматривают демонстрацион ный материал по теме«Одежда иобувь гимнаста», знакомятся содеждой иобувью гимнаста; - слушают и применяют правила поведения науроках гимнастики, ориентируясь на образецучителя; - слушаютобъяснение ирассматривают гимнастически е снаряды и предметы, демонстрируем ые учителем,усваивают элементарные сведения огимнастически х снарядах и предметах; - зрительновоспринимают образец |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | объяснениеучителя споказом способа выполнения исоотносят сголосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений иперестроений: колонна, шеренга, круг;* получают

элементарные теоретические сведения оправильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки иравновесия;* через

объяснениеучителя и показ способавыполнения упражнений получают иусваивают надоступном уровне элементарные сведения оскорости, ритме, темпе, степенимышечных усилий; - просматривают и рассматривают наглядные идемонстрационн ые материалы(видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, | выполнения, слушают объяснение учителя споказом способавыполнения и соотносят сголосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений иперестроений: колонна, шеренга, круг;* получают

элементарные теоретические сведения оправильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оцениваютобразец удержания правильной осанки иравновесия;* через

объяснениеучителя и показ способавыполнения упражнений получают иусваивают элементарные сведения оскорости, ритме, темпе,степени мышечных усилий; -просматривают ирассматривают наглядные идемонстрацион ные материалы (видео, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека. | презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснениеучителя о роли средствгимнастики для развития двигательных способностей и физических качествчеловека. |
|  | Построения иперестроения. | * построения и перестроения в

шеренгу, колонну, круг;* строевые

действия вшеренге иколонне;* выполнение

простейших строевых команд (с одновременным показом учителя).*Подвижные игры коррекционной направленности:* - гимнастика для пальцев рук. | * выполняют

простые видыпостроений, осваивают надоступномуровне строевые действия вшеренге иколонне (спомощьюучителя);* выполняют

простыекоманды посигналу учителя с одновременным показом способа выполненияпостроения иперестроения.*На этапе**знакомства с**упражнением обучающиеся:* - зрительновоспринимают и оценивают образец выполненияупражнения;* слушают

объяснение(инструкцию)учителя сфиксацией наэтапах выполненияупражнения;* фиксируют
 | * выполняют

построения иперестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия вшеренге иколонне;* выполняют

команды попостроению и перестроению по сигналуучителя (принеобходимости ориентируются на образец).*На этапе**знакомства с**упражнением обучающиеся:* - слушаютинструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений иперестроений; -воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственн ых опор -ориентиров для выполнения |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | внимание ивоспринимают расположение зрительных пространственн ых опор -ориентиров для выполнения построений иперестроений.*На этапе**закрепления способа выполнения упражнения: -* выполняютупражнение по показу учителя, по пошаговой/поэта пной инструкции педагога.*Коррекционная работа:** выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемост и движений;
* выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственн ых представлений;
* выполняют по показу учителя построения и

перестроения под музыку (на доступном уровне);* выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно­кинестетической способности рук.
 | построений иперестроений.*На этапе**закрепления способа выполнения упражнения: -* выполняютпостроения иперестроений в шеренгу, колонну, круг по сигналу/команд е учителя,ориентируясь на зрительно-пространственн ые опоры.*Коррекционная работа:* - выполняют по показу учителя упражнения для развитияпереключаемос ти движений; *-* выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственн ых представлений; - выполняют по показу учителя построения иперестроения под музыку с соблюдением заданного ритма;- выполняют по показу учителя упражнения для развитиятактильно- кинестетическо й способности рук. |
|  | Практический материал. | Упражнения безпредметов: | Практический материал. | Упражнения без предметов: |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнения безпредметов (корригирующие и общеразвивающи е упражнения). | * основные

положения идвижения рук,ног, головы,туловища;* упражнения для расслабления мышц;
* упражнения для укрепления мышц шеи;
* упражнения для укрепления мышц спины и живота;
* упражнения для развития мышц

рук и плечевого пояса;* упражнения для мышц ног;
* упражнения на дыхание;
* упражнения для развития мышц

кистей рук ипальцев;* упражнения для формирования правильной осанки;
* упражнения для укрепления мышц туловища;
* упражнения на равновесие.

*Подвижные игры 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 без предметов (корригирующие и общеразвивающ ие упражнения). | * основные

положения идвижения рук, ног, головы,туловища;* упражнения для расслабления мышц;
* упражнения для укрепления мышц шеи;
* упражнения для укрепления мышц спины и живота;
* упражнения для развития

мышц рук и плечевого пояса;- упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание;- упражнения для развитиямышц кистейрук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки;* упражнения для укрепления мышц туловища;
* упражнения на равновесие.

*Подвижные игры и**упражнения коррекционной направленност и:* - «Пустоеместо»; - «Стрелки»; - игры дляразвития способности ориентировани я в14 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | упражнения длякоррекции заболеваний инарушений здоровья;* коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук.

*Комплексы общеразвивающих упражнений:** под музыкальное сопровождение;
* на

гимнастическихковриках. |  | пространстве; -коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - лечебно-оздоровительн ые упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья; -коррекционная игра дляразвития мелкой моторики пальцев рук.*Комплексы общеразвиваю щих упражнений:* - подмузыкальное сопровождение ; - нагимнастически х ковриках. |
|  | Практический материал.Упражнения спредметами. | Упражнения спредметами:* с

гимнастическими палками;* флажками;
* малыми

обручами;* малыми мячами;
* большим мячом;
* набивными

мячами (вес от 1 до 2 кг);* лазание и

перелезание;* упражнения на равновесие (на

гимнастической скамье);* ползание по
 | Практический материал.Упражнения спредметами. | Упражнения с предметами: - сгимнастически ми палками; - флажками; - малымиобручами; - малымимячами; - большиммячом; - набивнымимячами (вес от 1 до 2 кг); - лазание иперелезание; - упражнения на равновесие (на 15 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | гимнастической скамейке: начетвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками;* ползание по

гимнастической скамейке наживоте, подтягиваясьпоочередно топравой, то левой рукой;* ползание по

наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз начетвереньках;* упражнения в равновесии:

ходьба поверёвке, руки в стороны; ходьбапо верёвке смешочком наголове; ходьба по верёвке, выложенной змейкой, смешочком наголове и руками в стороны; ходьбапо веревке,выложенной змейкой, сперешагиванием мелкихпредметов, руки в стороны; ходьбапогимнастической скамейке; ходьба погимнастической скамейкеприставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке сперешагиванием предметов; ходьба погимнастической |  | гимнастическо й скамье);* ползание по гимнастическо й скамейке: на четвереньках, на животе,

подтягиваясь двумя руками;* ползание по гимнастическо й скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то

левой рукой;* ползание по наклонной

гимнастическо й скамейкевверх и вниз на четвереньках; - упражнения в равновесии: ходьба поверёвке, руки в стороны;ходьба поверёвке смешочком наголове; ходьба по верёвке,выложенной змейкой, смешочком наголове ируками встороны;ходьба поверевке, выложенной змейкой, сперешагивание м мелкихпредметов, руки встороны;ходьба погимнастическо й скамейке;ходьба погимнастическо й скамейкеприставным |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | скамейке свысоким подниманием бедра; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое,левое плечовперед; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое,левое плечовперед сперешагиванием мелких предметов; - лазание погимнастической стенке: одноименным способом назаданное расстояние; спереходом насоседний пролет;* упражнения для развития пространственно­временной дифференцировки и точности

движений;* переноска грузов и передача

предметов;* прыжки. *Подвижные игры и упражнения*

*коррекционной направленности:* - «Совушка-сова»;* «Два мороза»;
* «Пустое место»;
* «Стрелки»;
* «Колокольчик»;
* «Угадай

предмет»;* упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;
 |  | шагом; ходьба по гимнастическо й скамейке с перешагивание м предметов;ходьба погимнастическо й скамейке с высоким подниманием бедра; ходьбапо гимнастическо й скамейкеприставным шагом правое, левое плечовперед; ходьба по гимнастическо й скамейкеприставным шагом правое, левое плечовперед сперешагивание м мелкихпредметов; - лазание по гимнастическо й стенке:одноименным способом назаданное расстояние; спереходом насоседний пролет;* упражнения для развития

пространственн о-временной дифференциров ки и точности движений;* переноска

грузов ипередача предметов;* прыжки. *Подвижные*

*игры и**упражнения коррекционной* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | * упражнения для развития координационных способностей;
* игры и

упражнения дляразвития способностиориентироваться в пространстве;* игра для

развития тактильно- кинестетической способности рук;* лечебно­

оздоровительные упражнения дляпрофилактики нарушений зрения.*Комплексы общеразвивающих упражнений:** со скакалками; - с обручами;
* с различными предметами под

музыкальное сопровождение;* с

гимнастической скамейкой;* на

гимнастических ковриках. |  | *направленност и:** «Совушка-

сова»;* «Два мороза»;
* «Пустое

место»;* «Стрелки»;

-«Колокольчик»;* «Угадай

предмет»;* упражнения

для формирования правильной осанки и свода стопы;* упражнения для развития

координационн ых способностей;* игры и

упражнения для развитияспособности ориентироватьс я впространстве;* игра для

развития тактильно-кинестетическо й способности рук;* лечебно-

оздоровительн ые упражнения для профилактики нарушений зрения.*Комплексы общеразвиваю щих упражнений:* - соскакалками;* с обручами;
* с различными предметами под музыкальное
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | сопровождение ;- сгимнастическо й скамейкой;- нагимнастических ковриках. |
| **Легкая атлетика** | Теоретические сведения. | * правила

поведения науроках легкойатлетики, оборудование иинвентарь;* формирование гигиенических навыков;
* виды основных движений человека;
* элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
* понятие о начале ходьбы и бега;
* ознакомление

обучающихся справилами дыхания во время ходьбы и бега;* ознакомление

обучающихся справильным положением тела во времявыполнения ходьбы, бега,прыжков, метаний;* значение

правильной осанки приходьбе;* развитие

двигательных способностей ифизических качествсредствами легкой атлетики. | - рассматривают демонстрационн ый материал по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся содеждой иобувью легкоатлета;- рассматривают наглядно- демонстрационн ые материалы по теме урока(презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы );* получают

представление о физической культуре, осваивают надоступном уровне понятие «Физическая культура»;* получают

элементарные сведения иусваивают понятия оходьбе, беге,прыжках иметаниях;* слушают

инструктаж оправилах поведения науроках лёгкойатлетики;* получают

элементарные сведения оправилах | * обучающиеся ходят парами

по кругу,взявшись заруки;* выполняют

ходьбу вколонне поодному в обход зала заучителем;* выполняют

ходьбу вумеренном темпе попрямой линии, на носках, на пятках, навнутреннем ивнешнем своде стопы;* сохраняют

правильную осанку приходьбе;* осваивают и выполняют ходьбу в

медленном (умеренном), среднем ибыстром темпе;* чередуют

ходьбу с бегом;* выполняют

ходьбу сизменением скорости;* выполняют

ходьбу сразличным положением рук: на пояс, кплечам, передгрудью, заголову попоказу и |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | дыхания вовремя ходьбы и бега;* получают

представление о правильномположении тела во времявыполнения ходьбы, бега,прыжков, метания;* получают

элементарныесведения оправильнойосанке приходьбе;* получают

сведения осредствах лёгкой атлетики, ихзначении вразвитии двигательных способностей и физических качествчеловека;* участвуют в

беседе;* отвечают на

вопросы поматериалу урока с опорой навизуальный план (с использованиемсистемы игровых, сенсорных поощрений). | инструкции учителя;* выполняют

ходьбу сизменением направлений по ориентирам икомандам учителя;* выполняют

ходьбу сперешагивание м черезбольшие мячи с высоким подниманием бедра, вмедленном, среднем ибыстром темпе, со сменойположений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д;* выполняют

ходьбу вполуприседе;* выполняют

ходьбу шеренгой соткрытыми изакрытыми глазами;* участвуют в беседе по теме урока, отвечают на

вопросы учителя;* участвуют в соревновательн ой

деятельности. |
|  | Практический материал. Ходьба. | Построения иперестроения, строевые упражнения: - построение в одну шеренгуоколо объемныхфигур разногоцвета;* построение в колонну;
* обычная ходьба
 | Практический материал. Ходьба. | Построения иперестроения, строевые упражнения: - построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета;- построение в колонну; э„ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | в умеренномтемпе в колонне по одному вобход зала за учителем;* при выполнении построений, перестроений, ходьбе

ориентировка впространстве спортивного зала с помощьюзрительно­пространственных опор (линииразметки на полу, конусы, флажкина стойке, фишки и др.);* ходьба по

прямой линии;* ходьба за

учителем вколонне поодному в обход зала (в умеренном темпе);* ходьба и бег за учителем в

колонне поодному взаданном направлении;* ходьба в

различных направлениях;* ходьба на

носках, на пятках, на внутреннем и внешнем сводестопы;* ходьба парами по кругу,

взявшись за руки;* ходьба с

сохранением правильной осанки;* ходьба в

чередовании сбегом;* ходьба с

изменением скорости; |  | * обычная

ходьба вумеренном темпе вколонне поодному в обход зала заучителем;* при

выполнении построений, перестроений, ходьбеориентировка в пространстве спортивного зала спомощью зрительно- пространственн ых опор (линии разметки наполу, конусы,флажки настойке, фишкии др.);* ходьба по

прямой линии;* ходьба за

учителем вколонне поодному в обход зала (вумеренном темпе);* ходьба и бег за учителем в колонне по

одному взаданном направлении;* ходьба в

различных направлениях;* ходьба на

носках, напятках, навнутреннем ивнешнем своде стопы;* ходьба

парами покругу, взявшись заруки; 21 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | * 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 поориентирам икомандам учителя;* ходьба с

перешагиванием через большиемячи с высоким подниманием бедра,* ходьба в

медленном, среднем ибыстром темпе;* ходьба с

выполнением упражнений длярук в чередовании с другимидвижениями;* 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 общеразвивающи х упражненийкоррекционной |  | * ходьба с

сохранением правильной осанки;* ходьба в

чередовании с бегом;* ходьба с

изменением скорости;* ходьба на

носках, напятках;* ходьба

перекатом спятки на носок; - ходьба сразличным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, заголову;* ходьба с

изменением направлений по ориентирам икомандам учителя;* ходьба с

перешагивание м черезбольшие мячи с высоким подниманием бедра, - ходьба вмедленном, среднем ибыстром темпе;* ходьба с

выполнением упражнений для рук вчередовании с другими движениями;* ходьба со

сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками ит. д.;- ходьбазмейкой; .,., |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | направленности:* без предметов;
* в движении;
* в кругу;
* с флажками;
* с набивными

мешочками;* со скакалкой;
* в парах;
* с кубиками.
 |  | * ходьба в

полуприседе;* ходьба

шеренгой соткрытыми и с закрытыми глазами;* ходьба

приставным шагом правое/левое плечо вперед. Комплексы общеразвиваю щих упражнений коррекционной направленност и:* без

предметов;* в движении;
* в кругу;
* с флажками;
* с набивными мешочками;
* со скакалкой;
* в парах;
* с кубиками.
 |
|  | Практический материал. Бег. | * перебежки

группами и по одному 15—20 м;* медленный бег с сохранением правильной осанки;
* бег в колонне за

учителем взаданном направлении;* бег в среднем темпе с

переходом находьбу;* чередование

бега и ходьбы на расстоянии;* бег на носках;
* бег на месте с высоким

подниманием бедра;* бег с высоким подниманием бедра и
 | - удерживаютправильное положение тела во время бега (с помощьюучителя, принеобходимости:пошаговаяинструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);- выполняютмедленный бегза наиболеефизически развитым обучающимся из 2 группы,ориентируясь на его пример(образец);- выполняютподводящие, | * осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя

руками;* выполняют

захват иудержание различных предметов для выполнения метания после инструкции ипоказа учителя;* бросают и

ловят волейбольныемячи попрямому указанию учителя; „ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | захлестываниемголени назад;* бег с

преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание подсетку, обеганиестойки и т. д.* медленный бег;
* непрерывный

бег в среднемтемпе;* 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, сзахлестываниемголени назад,семенящий бег;* челночный бег. *Подвижные игры коррекционной направленности:*
* «Найди своё

место» (в шеренге и колонне);* «Весёлые

ракеты»;* «Передача

обручей покругу»;* «Уголёк».
 | строевые иобщеразвивающ ие упражнения по показуучителя и/или с опорой например 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 высокимподниманием бедра изахлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;* выполняют бег с низкого старта; - выполняют

прямолинейный бег спараллельной постановкой стоп;* участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы

учителя сопорой нанаглядно- демонстрационн ые материалы;* участвуют в соревновательно й деятельности по возможности (участвуют в

эстафете); | * выполняют

различные виды метания малых ибольших мячей после инструкции ипоказа учителя;* бросают

набивной мяч (1кг) сидядвумя руками из-за головы;* метают

теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямомууказанию учителя;* удерживают правильное положение тела в процессе

выполнения метания;* выполняют

корригирующи е иобщеразвиваю щие упражнения, участвуют вкоррекционных играх (в паре, группе).24 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - выполняюткорригирующие и общеразвивающ ие упражнения на доступномуровне, участвуют вкоррекционных 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 наместе;* прыжки на

одной ноге спродвижением вперед, встороны;* 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
 | * выполняют

прыжки послеинструкции инеоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);* удерживают

правильное положение тела в процессевыполнения прыжков (подконтролем учителя);* прыгают на

двух ногах наместе и спродвижением 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
 | -просматривают наглядно- демонстрацион ные материалы (презентации, видеоматериал ы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков идр.); -рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь;* называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно ;
* слушают

правилаповедения науроках лыжной подготовки, информацию о предупреждени и травм иобморожений с опорой нанаглядность (презентации, картинки, карточки);* слушают

объяснение |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | с разбега безучета местаотталкивания;* 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. | одной ноге на месте, спродвижением вперёд, встороны;* прыгают с

высоты с мягким приземлением;* прыгают в

длину и ввысоту с шага;* прыгают с

небольшого разбега в длину;* прыгают в

высоту спрямого разбега способом «согнув ноги»,«перешагивание »;* выполняют

различные виды прыжков попрограмме меньшее количество раз;* выполняют

корригирующие и общеразвивающ ие упражнения на доступномуровне, участвуют вкоррекционных играх (в паре, группе). | теоретического материала учителем сопорой нанаглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают навопросы учителя. |
|  | Практический материал. Метание | * правильный

захват различных предметов длявыполнения 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, | Практический материал. Метание | * правильный захват

различных предметов для выполнения метания одной и двумяруками;* прием и

передача мяча, флажков, палок в шеренге;* прием и

передача мяча, флажков, палок по кругу; 2 6 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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 снизуведущей рукой;* метание

набивного мешочка сверхуведущей рукой;* метание

набивного мешочка сверхуправой и левой рукой;* метание с места в горизонтальную цель;
* метание

набивного мешочка снизуправой и левой рукой вгоризонтальную цель;* метание с места малого мяча в

стенку правой и левой рукой;* метание с места в вертикальную цель: выполнение захвата мяча,

движения руки,туловища приметании;* метание

большого мячадвумя руками из- за головы и снизу с места в стену; |  | * 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 итуловищем; - метаниенабивного мешочка снизу ведущей рукой; - метаниенабивного мешочка сверху ведущей рукой; - метаниенабивного мешочка сверху правой и левой рукой;* метание с

места вгоризонтальну ю цель;* метание

набивного мешочка снизу правой и левой рукой вгоризонтальну ю цель;* метание с

места малогомяча в стенку правой и левой рукой;* метание с

места ввертикальную цель: |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | * броски

набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-заголовы;* метание

теннисного мяча с места однойрукой 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 дальностьотскока отбаскетбольного щита;* метание

теннисного мяча на дальность с места;* броски

набивного мяча(вес до 1 кг)различными способами двумя руками;* метание мяча из исходного

положения стоядвумя руками. *Коррекционные игры:** «Повтори

движение»;* «Овощи-

фрукты»;* гимнастика для пальцев и др.
 |  | 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) сидядвумя руками из-за головы;* метание

теннисногомяча с места одной рукой в стену и надальность;* метание мяча с места в цель;
* метание

мячей с места в цель левой и правой руками;* метание

теннисногомяча надальность отскока отбаскетбольного щита;* метание

теннисногомяча надальность сместа;* 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. |
| **Лыжная и конькобежная подготовка** | Теоретические сведения.Лыжная подготовка. | * элементарные

понятия о ходьбе и передвижении на лыжах;* одежда и обувь лыжника;
* подготовка к

занятиям налыжах;* правила

поведения науроках лыжнойподготовки;* лыжный

инвентарь;* выбор лыж и палок;
* одежда и обувь лыжника;
* правила

поведения науроках лыжнойподготовки;* правильное

техническое выполнение попеременного двухшажного хода;* виды подъемов и спусков;
* предупреждение травм и

обморожений;* развитие

двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки. | * просматривают наглядно- демонстрационн ые материалы

(презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме«Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов испусков и др.);* рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный

инвентарь;* слушают

правила поведения науроках лыжной подготовки, информацию опредупреждении травм иобморожений с опорой нанаглядность (презентации, картинки, карточки);* слушают

объяснениетеоретического материала учителем сопорой нанаглядность (картинки, карточки);* участвуют в беседе по теме, отвечают на

вопросы учителя с опорой навизуальный план (с использованиемсистемы | -просматривают наглядно- демонстрацион ные материалы (презентации, видеоматериал ы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»; -рассматривают одежду и обувь конькобежца;-рассматривают основные части конька;-самостоятельно показывают и называют одежду и обувь конькобежца, основные части конька;* слушают

правилаповедения науроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждени и травм иобморожений при занятиях на коньках сопорой нанаглядность (презентации, картинки, карточки);* слушают

объяснениетеоретического материала учителем сопорой нанаглядность |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | игровых, сенсорных поощрений);- получаютэлементарные сведения о видах подъемов испусков, отехнике выполнения попеременного двухшажного хода. | (картинки, карточки);* участвуют в беседе по теме, отвечают на

вопросы учителя;* получают

сведения отехнике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты). |
|  | Теоретические сведения.Конькобежная подготовка. | * одежда и обувь конькобежца;
* подготовка к занятиям на коньках;
* правила поведения на уроках;
* основные части конька;
* предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.
 | * просматривают наглядно- демонстрационн ые материалы

(презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме«Конькобежная подготовка»;* рассматривают одежду и обувь конькобежца;
* рассматривают, показывают и

называют спомощью учителя основные части конька;* слушают

правилаповедения науроках конькобежнойподготовки, информацию опредупреждении травм иобморожений при занятиях на коньках сопорой нанаглядность (презентации, картинки, карточки);* слушают

объяснение | -просматривают наглядно- демонстрацион ные материалы (презентации, видеоматериал ы, плакаты и пр.);* слушают

теоретический материал поправилам игр и поведения вовремя игр сопорой нанаглядность (картинки, карточки);* участвуют в беседе по теме, отвечают на

вопросы учителя сопорой навизуальный план (самостоятельн о);* рассказывают правила игр

самостоятельно;* получают

элементарные сведения отехнико­тактических взаимодействия |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | теоретического материала учителем сопорой нанаглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают навопросы учителя с опорой навизуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);- получаютэлементарные сведения отехнике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты). | х (выбор места, взаимодействие с партнёром);- получаютэлементарные сведения поовладению игровыми умениями (ловля мяча,передача, броски, удары по мячу). |
|  | Практический материал.Лыжная подготовка. | Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. | - выполняютстроевыекоманды посигналу учителя;- готовятся кзанятию, выбирают лыжии палки спомощьюучителя | * выполняют

упражнения взале поинструкции ипо показуучителя;* снимают и одевают ботинки

самостоятельно |
|  | Практический материал.Конькобежная подготовка. | *Упражнение в**зале:** снимание и

одевание ботинок; - приседания;* удержание

равновесия;* имитация

правильного падения наконьках;* перенос тяжести с одной ноги на другую.
 | - выполняютупражнения взале поинструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий иопераций впоследовательности ихвыполнения, пооперационный | * выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя;
* снимают и одевают коньки самостоятельно - приседания;
* удержание равновесия;
* имитация правильного
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | *Упражнения на**льду:* - скольжение, - торможение, - повороты. | (пошаговый) контроль учителя:* снимание и

одеваниеконьков;* приседания;
* удержание

равновесия;* имитация

правильногопадения наконьках;* перенос

тяжести с одной ноги на другую.* выполняют

упражнения нальду (повозможности) послеинструкции, неоднократного показа учителя, под контролем и с помощьюучителя:* скольжение, - торможение, - повороты.
 | падения на коньках;- перенос тяжести с одной ноги на другую. |
| **Игры** | Теоретические сведения. | * элементарные сведения о

правилах игр;* элементарные сведения о

поведении вовремя игр;* правила игр;
* элементарные игровые технико­тактические взаимодействия (выбор места,

взаимодействие с партнером, командой исоперником).Элементарные сведения поовладению игровыми умениями (ловля мяча, передача,броски, удары по | * просматривают наглядно- демонстрационн ые материалы

(презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.);* слушают

теоретический материал поправилам игр и поведения вовремя игр сопорой нанаглядность (картинки, карточки);* участвуют в беседе по теме, отвечают на

вопросы учителя с опорой навизуальный план (с | * участвуют в различных видах игр

после инструкции ипоказа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико­тактические взаимодействия (выбор места,взаимодействие с партнером, командой исоперником);* осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары
 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | мячу). | использованием | по мячу); |
|  |  |  | системы игровых, сенсорных поощрений);- рассказывают правила игр с помощью учителя, сопорой нанаглядный материал;- получаютэлементарные сведения отехнико­тактических взаимодействиях (выбор места,взаимодействие с партнёром);- получаютэлементарные сведения поовладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, ударыпо мячу). | - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. |
|  | Практический | Игры с | Практический | Игры с |
|  | материал. | элементами | материал. | элементами |
|  | Подвижные игры. | общеразвивающи х упражнений: игры с бегом;прыжками;лазанием;метанием иловлей мяча;построениями иперестроениями;бросанием, ловлей, метанием.*Подвижные игры коррекционной направленности:* - «Паровозик»;* «Задуй свечу»;
* «Перебежки в парах»;
* «Части тела»;
* «Что пропало?»;
* «Зайчики-

пальчики»; | Подвижные игры. | общеразвиваю щих упражнений: игры с бегом; прыжками;лазанием;метанием иловлей мяча (в том числепионербол в IV- м классе);построениями иперестроениям и; бросанием, ловлей, метанием.*Подвижные**игры коррекционной направленност и:* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | * **«**Заяц, коза, гребешок, замок»; - «Гуси-лебеди»;
* «У медведя во бору»;
* коррекционная игра для

формирования способности вести совместные действия спартнером;* игра на развитие точности движений;
* упражнения на развитие координационных способностей;
* упражнения на развитие скоростно­силовых способностей ног;

- развитиескоростных икоординационных способностей: дифференцирован иепространственных и силовыхпараметров движения; - коррекционные игры дляактивизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти; - упражнения на релаксацию;- дыхательныеупражнения вигровой форме«Часы», «Весёлый петушок»;- дыхательныеупражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь». |  | - «Паровозик»;- «Задуйсвечу»;* «Перебежки в парах»;
* «Части тела»;
* «Что

пропало?»;* «Зайчики-

пальчики»;* **«**Заяц, коза,

гребешок, замок»;* «Гуси-

лебеди»;* «У медведя во бору»; -

коррекционная игра дляформирования способностивестисовместные действия спартнером;* игра на

развитие точности движений;* упражнения на развитие

координационн ыхспособностей;- упражнения на развитиескоростно­силовых способностейног;* развитие

скоростных икоординационн ых способностей: дифференциров аниепространственн ых и силовых параметров движения; -коррекционные игры для |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | *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 сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.);
 |  | активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти;* упражнения на релаксацию;
* дыхательные упражнения в

игровой форме «Часы», «Весёлый петушок»;* дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-

дверь».*Подвижные игры:** «Ловишки»;
* «Волк во

рву»;* «Охотники и зайцы»;

-«Перестрелка»;* «С кочки на кочку»;
* «Филин и

пташки»;* «Платочек»;
* «Бой

петухов»;* «Ловишки-

хвостики».*Упражнения с мячом («Школа мяча»)*:* броски мяча об пол;
* броски мяча об пол и ловля

двумя руками;-подбрасывание мяча вверх и ловля двумяруками;-подбрасывание мяча вверх с хлопком; эс |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | * удары мяча об пол правой рукой несколько раз

подряд, затемлевой 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 двумяруками;* подбрасывание мяча вверх и

ловля двумяруками всочетании сшагом вправо/влево;* подбрасывание мяча вверх и

ловля двумяруками всочетании сшагом вперед;* подбрасывание мяча вверх и

ловля двумяруками всочетании сдвижением веред, вправо, влево;* пас ведущей ногой в воротики;
* пас ведущей ногой в парах;
* пас правой,
 |  | * броски мяча снизу двумя

руками о стену;-перебрасывани е мяча снизу в парах;* броски мяча от груди двумя руками в парах; - броски мяча от головы

двумя руками с отскока от пола в парах;* броски мяча о стену снизу

двумя руками;* броски мяча о стену снизу

двумя руками в цель;* броски мяча о стену снизу

двумя руками в сочетании сдвижениями рук (хлопки в ладоши и т.п.);* удары мяча об пол правой

рукой несколько раз подряд, затемлевой рукой;* удары мяча об пол правой,

левой рукойпоочередно на месте;* удары мяча об пол правой,

левой рукойпоочередно вдвижении;* удары мяча об пол

одновременно обеими руками в движенииприставным шагом влево/вправо;* удары мяча об пол

36 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | левой ногой вворотики;- пас правой,левой ногой впарах. |  | одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумяруками; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумяруками всочетании сшагом вправо/влево; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумяруками всочетании сшагом вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумяруками всочетании сдвижением 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.
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Год обучения |
| **I1** | **I** | **II** | **III** | **IV** |
| Количество часов (уроков) |
| 1. | Знания о физической культуре. | В процессе обучения |
| 2. | Гимнастика. | 32 | 32 | 34 | 34 | 3337 |
| 3. | Легкая атлетика. | 40 | 40 | 32 | 32 | 34 |
| 4. | Лыжная подготовка/конькобежная подготовка. | - | - | 16 | 16 | - |
| 5. | Плавание. | - | - | - | - | 15 |
| 6. | Игры. | 27 | 27 | 20 | 20 | 20 |
| **Всего:** | **99** | **99** | **102** | **102** | **102** |
| **Итого: 504 часа** |

* 1. **Связь учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с базовыми учебными действиями**

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

**К личностным результатам** освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

* осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;
* сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
* овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
* сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
* воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
* развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально­нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
* сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

**Коммуникативные учебные действия:**

* умеет вступать в контакт и работать в коллективе (учитель – ученик, уче3н8ик –

ученик, ученик – класс);

* использует принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
* умеет обращаться за помощью и принимать помощь;
* слушает и понимает инструкцию к учебномузаданию в разных видах;
* сотрудничает со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* умеет доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно

взаимодействовать с людьми;

* умеет договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других

участников спорной ситуации.

**Регулятивные учебные действия:**

* демонстрирует умение входить и выходить из учебного помещения со звонком;
* умеет ориентироваться в пространстве физкультурного зала, на спортивной площадке;
* умеет пользоваться и работать со спортивным инвентарём;
* принимает цели и произвольно включается в деятельность, следует предложенному плану и работает в общем темпе;
* демонстрирует способность активно участвовать в деятельности,

контролировать и оценивать свои действия и действия одноклассников;

* умеет соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимает оценку деятельности, оценивает ее.

**Познавательные учебные действия:**

* умеет пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями, схемами.
1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**
	1. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит

***личностным* результатам**. Личностные результаты освоения программы включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

На уроках адаптивной физической культуры во 2 классе формируются следующие личностные результаты:

* осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;
* сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
* овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
* владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
* способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
* сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
* воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
* развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально­нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
* сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.
	1. **Предметные результаты** характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

***Основные требования к умениям обучающихся***

***Минимальный уровень:***

* представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их
* применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях;
* знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными личными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
* участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно­спортивных мероприятиях.

***Достаточный уровень:***

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

Для более качественного освоения предметного содержания и достижения планируемых результатов уроки адаптивной физической культуры можно подразделять на три типа:

* образовательно-познавательной;
* образовательно-предметной;
* образовательно-тренировочной направленностью.

***На уроках с образовательно-познавательной направленностью*** учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

***Уроки с образовательно-предметной направленностью*** используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

***Уроки с образовательно-тренировочной направленностью*** преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры, но на уроках по другим учебным предметам. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

* 1. **Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся** Особенность проектной деятельности заключается в ориентации на решение прикладной задачи и получении конкретного проектного продукта. На уровне начального общего образования делается акцент на освоении учебно-исследовательской и проектной работы как типа деятельности, где материалом являются, прежде всего, физическая культура и спорт. Для этого следует обеспечить:
* сетевое взаимодействие образовательной организации с другими организациями общего и дополнительного образования, с учреждениями культуры и спорта;
* возможность реализации индивидуальной образовательной траектории обучающихся;
* возможность «конвертации» образовательных достижений, полученных

обучающимися в иных образовательных структурах, организациях и событиях, в учебные результаты основного образования;

* привлечение сети Интернет в качестве образовательного ресурса (интерактивные конференции и образовательные события с ровесниками из России и других стран);
* широкую социализацию обучающихся через организованную социальную практику (работу в волонтерских и благотворительных организациях, участие в акциях, марафонах, соревнованиях и др.).

На уровне начального общего образования процесс становления исследовательской и проектной деятельности предполагает и допускает наличие проб в рамках совместной работы обучающихся и учителя. На уровне начального общего образования проект реализуется группой обучающихся совместно с учителем. Обучающиеся придерживаются ранее отработанного алгоритма выполнения исследования или проекта:

* Выбрать актуальную тему исследования или проекта;
* Разработать понятийный аппарат: цель и соответствующие ей задачи, гипотезу исследования;
* Определиться с выбором методов решения поставленных прикладных задач;
* Выбрать и оценить условия реализации проекта;
* Разработать программу проектной деятельности, ход и порядок, использования той или иной инструментальной методики;
* Обработать полученные данные.

Во 2 классе проводится проект по теме «Зимние виды спорта». Целью данного проекта является расширение представлений у обучающихся о зимних видах спорта.

* 1. **Система оценки достижения планируемых результатов**

***Система оценки личностных результатов***

Всесторонняя и комплексная оценка овладения обучающимися социальными (жизненными) компетенциями осуществляется на основании применения метода экспертной оценки в конце учебного года и заносится в дневник наблюдений, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учитывается мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений в поведении обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах. Формой работы участников экспертной группы является психолого-педагогический консилиум.

Оценка результатов осуществляется в баллах:

0 - нет фиксируемой динамики;

1. - минимальная динамика;
2. - удовлетворительная динамика;
3. - значительная динамика.

***Система оценки предметных результатов***

Оценка достижения предметных результатов ведётся в ходе текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации. Сроки проведения оценочных процедур фиксируются в рабочих программах учебных предметов в тематическом планировании.

42

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Объектом оценки предметных результатов является освоение обучающимися содержания изучаемых дисциплин, умений и способов действия для решения учебно-познавательных и учебно-практических задач.

В течение первого полугодия II-го класса осуществляется поощрение и стимулирование работы учеников с использованием только качественной оценки. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

Главными требованиями при оценивании умений и навыков обучающихся 2 класса является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

* как ученик овладел основами двигательных навыков
* как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата
* как понимает и объясняет разучиваемое упражнение
* как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество
* выполнения
* как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию
* как относится к урокам
* каков его внешний вид
* соблюдает ли дисциплину

**Критерии оценок:**

**Оценка «5»** выставляется при выполнении упражнения с допущенными мелкими ошибками

* Такие как, неточность отталкивания
* Нарушение ритма
* Неправильное исходное положение
* «Заступ» при отталкивании.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

К значительным ошибкам относятся:

* Старт не из требуемого положения
* Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину и высоту
* Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений
* Несинхронность выполнения упражнения.

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

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две незначительные ошибки и несколько грубых.

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

В 2-4 классах, оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазании, элементами акробатики, при перестроениях, построениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Для учащихся коррекционных школ возрастных нормативов нет. Поэтому учитель сам может определить нормативы для среднего ученика и руководствоваться ими в работе. Таким образом, на уроках физкультуры будет 43

3 группы детей по структуре дефекта и уровню физического развития и двигательной выносливости.

**Уровень. Критерии**

**оценивания I уровень**

**(высокий)**

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

**II уровень (средний)**

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

**III уровень (ниже среднего)**

Выполняют нормативы в соответствии ниже среднему уровню. Не умеют пользоваться навыками на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

**Главными требованиями при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественноевыполнение:**

* как ученик овладел основами двигательных навыков
* как проявил себя при выполнении, старался ли достичь желаемого результата
* как понимает и объясняет разучиваемое упражнение
* как пользуется предлагаемой помощью и улучшается ли при этом качество
* выполнения
* как понимает объяснение учителя, спортивную терминологию
* как относится к урокам

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **ЭОР** |
| **I. РАЗДЕЛ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** |
| 1. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Построение в одну шеренгу. | 1 |  |
| 2. | Перестроение из шеренги в круг. | 1 |
| 3-5. | Строевые команды. Расчет. Повороты налево, направо, кругом. | 3 |
| 6-9. | Различные виды ходьбы и бега. | 4 |
| 10-12. | Различные виды прыжков | 3 |
| 13-15. | Диагностика двигательных качеств | 3 |
| 16. | Бег с ускорением. | 1 |
| 17. | Бег на короткие дистанции. | 1 |
| 18. | Низкий, высокий старт. | 1 |
| 19-20. | Прыжки в длину с места. Фазы прыжка. | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21. | Общеразвивающие упражнения для всех групп мышц | 1 |  |
| 22-23. | Работа с набивными мячами 1 кг. | 2 |  |
| 24. | Общеразвивающие упражнения сгимнастическими палками | 1 |  |
| 25. | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами | 1 |  |
| 26. | Прыжки в длину с шага. | 1 |  |
| 27. | Прыжки в высоту с места | 1 |  |
| 28. | Прыжки в высоту с шага. | 1 |  |
| 29-30. | Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2-6 м | 2 |  |
| 31-32. | Метание малого мяча по горизонтальной целис расстояния 2-6 м. | 2 |  |
| **II. РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА** |
| 33. | Техника безопасностина уроках поГимнастике. Спортивные снаряды. | 1 |  |
| 34. | Общеразвивающие упражнения соскакалками. | 1 |  |
| 35. | Перестроение из колонны по одному в круг. | 1 |  |
| 36-37**.** | Команды «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!» | 2 |  |
| 38. | Команды «Равняйсь!», «Смирно!»,«Вольно!». | 1 |  |
| 39. | Повороты «направо», «налево» поориентирам. | 1 |  |
| 40. | Команды «Направо!», «Налево!»,«Кругом!». | 1 |  |
| 41. | Ползание по гимнастической скамейке. | 1 |  |
| 42. | Передвижение на высоких четвереньках по гимнастической скамье | 1 |  |
| 43. | Передвижение по гимнастической скамье приставным шагом | 1 |  |
| 44. | Упражнения в равновесии | 1 |  |
| 46-47. | Корригирующая гимнастика | 2 |  |
| 48-49. | Висы. Сгибание и разгибание ног на гимнастической стенке. | 2 |  |
| 50-51. | Ходьба на носочках, с различным положением рук по гимнастической скамейке. | 2 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 52-53. | Элементы акробатики: «Солдатик»,«Ласточка», «Цапля». | 2 |  |
| **III. РАЗДЕЛ ЛЫЖНАЯ/КОНЬКОБЕЖНАЯ ПОДГОТОВКА** |
| 54. | Правила поведения на уроках лыжной и конькобежной подготовки. | 1 |  |
| 55-56. | Элементарные понятия о ходьбе ипередвижении на лыжах, коньках. | 2 |
| 57. | Экипировка лыжника и конькобежца. | 1 |
| 58. | Выбор лыж и палок, коньков. Уход за спортинвентарем. | 1 |
| 59-60. | Основные части конька и лыж. Одевание и шнуровка коньков и лыжных ботинок. | 2 |
| 61-62 | Удержание равновесия на коньках. | 2 |
| 63. | Имитация правильного падения на коньках. | 1 |
| 64-65. | Имитационные движения лыжника. Проект по зимним видам спорта. | 2 |
| **II. РАЗДЕЛ ГИМНАСТИКА** |
| 66-67. | Группировка, упор присев. Перекатыназад-вперед. | 2 |  |
| 68-69. | Лазание по шведской стенке разноименным способом. | 2 |
| 70 | Лазание по наклонной доске | 1 |
| 71. | Лазание по гимнастической скамейке. | 1 |
| 72 | Общеразвивающие упражнения с мячом. | 1 |
| 73. | Бросок и ловля мяча в парах. | 1 |
| 74. | Отбивание мяча на месте. | 1 |
| 75. | Ведение мяча в движении. | 1 |
| 76-79. | Прыжки на скакалке | 4 |
| **IV. РАЗДЕЛ ИГРЫ** |
| 80. | Техника безопасности при занятиях по подвижным играм.«Школа мяча» | 1 |  |
| 81-82. | Подвижные игры с элементами лазания и перелазания. | 2 |
| 83-84. | Подвижные игры с бегом. | 2 |
| 85-86. | Подвижные игры на ориентировку в пространстве | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 87-89. | Подвижные игры с элементами эстафет. | 3 |  |
| 90-91. | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 3 |
| 92-94. | Диагностика двигательных качеств. | 3 |
| 95-96. | Подвижные игры с прыжками. | 2 |
| 97-98. | Игры малой подвижности. | 2 |
| 99­100. | Подвижные игры с мячом. | 2 |
| 101­102. | Подвижные игры с использованием различного спортинвентаря. | 2 |
| **ВСЕГО: 102 часа** |

48