**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА 5-9 КЛАСС**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработаны с учётом актуальных нормативных документов:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

**ПРИКАЗ МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ ОТ 24 НОЯБРЯ 2022 Г. № 1026 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ФЕДЕРАЛЬНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)»**

По своему назначению рабочие программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) рабочие программы являются ориентиром для составления рабочих программ учебного курса «Адаптивная физическая культура» педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программы дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательной деятельности с обучающимися с умственной отсталостью средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура»; устанавливают предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания, примерные (возможные) планируемые результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися. Программы разработаны с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модуля определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учётом вариативных особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью в конкретной образовательной организации.

В программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о психолого-педагогических особенностях обучающихся с интеллектуальными нарушениями, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Содержание программы по АФК для обучающихся с умственной отсталостью имеет коррекционную направленность и должно разрабатываться с учётом особенностей развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями

**Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" (V-IX классы)** предметной области "Физическая культура" включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы.

**Пояснительная записка.**

Программа по физической культуре для обучающихся V-IX классов является логическим продолжением соответствующей учебной программы дополнительного первого (I) и I-IV классов.

Основная **цель** изучения физической культуры заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

**Задачи,** реализуемые в ходе уроков физической культуры:

воспитание интереса к физической культуре и спорту;

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

коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, самоагрессия, стереотипии) в процессе уроков и во внеучебной деятельности;

воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

**Содержание учебного предмета.**

Содержание программы отражено в следующих разделах: "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Подвижные игры", "Спортивные игры". В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: "Теоретические сведения" и "Практический материал". Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

В разделе "Гимнастика" (подраздел "Практический материал") кроме построений и перестроений представлены два основных вида физических упражнений: с предметами и без предметов, содержание которых по сравнению с младшими классами в основном остается без изменений, но при этом возрастает их сложность и увеличивается дозировка. К упражнениям с предметами добавляется опорный прыжок, упражнения со скакалками,

гантелями и штангой, на преодоление сопротивления, упражнения для корпуса и ног; элементы акробатики.

В раздел "Легкая атлетика" включены традиционные виды: ходьба, бег, прыжки, метание, которые способствуют развитию физических качеств обучающихся (силы, ловкости, быстроты).

Особое место в системе уроков по физической культуре занимают разделы "Подвижные игры" и "Спортивные игры", которые не только способствуют укреплению здоровья обучающихся и развитию у них необходимых физических качеств, но и формируют навыки коллективного взаимодействия. Начиная с V-ro класса, обучающиеся знакомятся с доступными видами спортивных игр: волейболом, баскетболом, настольным теннисом, хоккеем на полу (последнее может использоваться как дополнительный материал).

**Теоретические сведения.**

Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.

Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду. Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.

Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры.

Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания образовательной организации.

**Гимнастика.** Теоретические сведения. Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

Практический материал: построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения): упражнения на дыхание, для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи, расслабления мышц, укрепления голеностопных суставов и стоп, укрепления мышц туловища, рук и ног, для формирования и укрепления правильной осанки.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами, большим мячом, набивными мячами; со скакалками; гантелями и штангой; лазанье и перелезание, упражнения на равновесие; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.

**Легкая атлетика.** Теоретические сведения. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при прыжках в длину. Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.

Практический материал:

а) ходьба: ходьба в разном темпе, с изменением направления; ускорением и замедлением, преодолением препятствий;

б) бег: медленный бег с равномерной скоростью, бег с варьированием скорости, скоростной бег; эстафетный бег, бег с преодолением препятствий, бег на короткие, средние и длинные дистанции, кроссовый бег по слабопересеченной местности;

в) прыжки: отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; прыжки в длину (способами "оттолкнув ноги", "перешагивание"); прыжки в высоту способом "перекат";

г) метание: метание малого мяча на дальность, метание мяча в вертикальную цель, метание в движущую цель.

**Подвижные игры.**

Практический материал.

Коррекционные игры.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений (игры с: бегом, прыжками; лазанием, метанием и ловлей мяча, построениями и перестроениями, бросанием, ловлей, метанием).

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Теоретические сведения. Правила игры в баскетбол, правила поведения обучающихся при выполнении упражнений с мячом.

Влияние занятий баскетболом на организм обучающихся.

Практический материал.

Стойка баскетболиста. Передвижение в стойке вправо, влево, вперед, назад. Остановка по свистку. Передача мяча от груди с места и в движении шагом. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. Прямая подача.

Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.

Волейбол. Теоретические сведения. Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке. Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол.

Практический материал.

Прием и передача мяча снизу и сверху. Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении. Верхняя прямая передача в прыжке. Верхняя прямая подача. Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Верхняя прямая передача мяча после перемещения вперед, вправо, влево.

Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.

Настольный теннис.

Теоретические сведения. Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.

Практический материал. Подача мяча слева и справа, удары слева, справа, прямые с вращением мяча. Одиночные игры.

Хоккей на полу.

Теоретические сведения. Правила безопасной игры в хоккей на полу.

Практический материал. Передвижение по площадке в стойке хоккеиста влево, вправо, назад, вперед. Способы владения клюшкой, ведение шайбы. Учебные игры с учетом ранее изученных правил.

**30.3. Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".**

**30.3.1. Минимальный уровень:**

знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки, видов стилизованной ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством педагогического работника);

выбор (под руководством педагогического работника) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством педагогического работника);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством педагогического работника);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры.

**30.3.2. Достаточный уровень:**

представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе об Олимпийском, Паралимпийском движениях, Специальных олимпийских играх;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством педагогического работника);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства, взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью педагогического работника), ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

**Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре**

**V-IX классы**

*Личностные учебные действия:*

испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;

активно включаться в общеполезную социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;

бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

*Коммуникативные учебные действия:*

вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;

использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

*Регулятивные учебные действия:*

принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;

осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);

обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;

адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

*Познавательные учебные действия:*

дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

## Содержание программы

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 упражнения можно объединить в следующие группы.

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);

в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

1. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.

3. 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, ритмичности движений, расслабления.

4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.

8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т. п., активизирующие познавательную деятельность.

9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.

11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда 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***

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);

- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;

- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;

- адаптация (адекватность в соответствие с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;

- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнения физических упражнений;

- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);

- 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;

- 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);

- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;

- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;

- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;

- специальное обучение играм по правилам;

- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);

- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

## Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Модуль/тематический блок | Разделы | Содержание программы | Дифференциация видов деятельности обучающихся | |
| 1 группа  (минимальный уровень) | 2 группа  (достаточный уровень) |
| Теоретические сведения |  | Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значе­ние физических упражнений в жизни человека.  Подвижные игры.  Роль физкультуры в подготовке к труду.  Значение физической культуры в жизни человека.  Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических уп­ражнений.  Помощь при травмах.  Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.  Физическая культура и спорт в России.  Специальные олимпийские игры.  Здоровый образ жизни и занятия спортом после оконча­ния школы. | - слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);  - рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.);  - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);  - осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.) с помощью учителя;  - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);  - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;  - слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических уп­ражнений;  - демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений (при необходимости с помощью учителя);  - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). | - слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);  - рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.);  - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);  - осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.);  - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план самостоятельно;  - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) самостоятельно;  - слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических уп­ражнений;  - демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;  - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания. |
| Гимнастика | Теоретические сведения | Элементарные сведения о передвижениях по ориентирам.  Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики. | - получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам;  - слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (при необходимости с помощью учителя);  - закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;  - удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений (с помощью учителя);  - осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (при необходимости с помощью учителя), называют основные приёмы самоконтроля;  - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя);  - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий;  - слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции;  - рассматривают и просматривают наглядные и демонстрационные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека. | - получают элементарные теоретические сведения о передвижениях по ориентирам;  - слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (самостоятельно);  - закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;  - самостоятельно удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений;  - осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (самостоятельно);  - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (самостоятельно), называют основные приёмы самоконтроля;  - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий;  - слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции;  - просматривают и рассматривают демонстрационные и наглядные и материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека. |
| Практический материал | Построения и перестроения.  *Упражнения без предметов* (корригирующие и общеразвивающие упражнения):  - упражнения на дыхание;  - для развития мышц кистей рук и пальцев;  - мышц шеи;  - расслабления мышц;  - укрепления голеностопных суставов и стоп;  - укрепления мышц туловища, рук и ног;  - для формирования и укрепления правильной осанки.  *Упражнения с предметами:*  - с гимнастическими палками; большими обручами;  - малыми мячами; большим мячом; набивными мячами;  - со скакалками; гантелями и штангой; лазание и перелезание;  - упражнения на равновесие;  - опорный прыжок;  - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений;  - упражнения на преодоление сопротивления;  - переноска грузов и передача предметов.  *Коррекционные упражнения*  на развитие координационных способностей, ориентации в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений:  - построение в различных местах зала по показу и по команде;  - построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки;  - ходьба по диагонали по начерченной линии с подсчётом количества шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения;  - стоя боком к гимнастической стенке, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения по прямому указанию учителя;  - ходьбапо ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне;  - прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место;  - прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место;  - подлезание под препятствие определённой высоты с контролем и без контроля зрения;  - повороты кругом без контроля зрения;  - прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определённое количество шагов;  - прыжковые упражнения с точностью прыжка;  - ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям);  - прыжок на заданное расстояние;  - ходьба в шеренге;  - передача мяча в шеренге;  - поочерёдные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз – левая вниз по примеру учителя;  - поочерёдные разнонаправленные движения рук: правая – вверх, левая - в сторону, правая - в сторону, левая - вверх;  - поочерёдные однонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону – правая нога в сторону, правая рука вниз - правую ногу приставить;  - поочерёдные разнонаправленные движения рук и ног: правая рука в сторону - правая нога назад, правая рука вниз – правую ногу приставить;  - построение в колонну по 4 на определённый интервал и дистанцию (по необходимости помощь учителя);  - прохождение отрезка до 10 м от ориентира к ориентиру за определённое количество шагов (помощь учителя);  - ходьба «зигзагом» по ориентирам со зрительным контролем и без него (с помощью учителя). | - выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя;  - выполняют строевые команды;  - слушают объяснение, смотрят показ учителя, выполняют перестроение под щадящий счёт;  - выполняют ходьбу с заданиями, ориентируясь на образец других обучающихся (с достаточным уровнем):  размыкание, повороты при ходьбе;  - выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»;  - выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»;  - выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал (при необходимости с помощью учителя);  - выполняют *ходьбу*:  - ходьбу в различном темпе по диагонали;  - перестроение из колонны по одному в колонну по два;  - выполняют смену ног при ходьбе;  -выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием);  - удерживают интервал при ходьбе;  - выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя;  - выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;  - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне;  - изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге;  - выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося;  - выполняют медленный *бег:*  в равномерном темпе до 3 мин.,  широким шагом на носках (коридор 20 -30 см),  бег на скорость 60 м с высокого старта,  с преодолением малых препятствий в среднем темпе.  - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);  - выполняют *прыжки*:  - через скакалку на месте в равномерном темпе;  - на одной/двух ногах произвольным способом;  - через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 4 метра);  - в шаге с приземлением на обе ноги;  - в длину;  - в длину «оттолкнув ноги»;  - выполняют прыжки- «перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»;  - выполняют *метание*: мяча в пол на высоту отскока;  - метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;  - метание мяча в вертикальную цель;  - толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;  - выполняют *общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов*  *(по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя):*  - упражнения на осанку,  - дыхательные упражнения,  - основные положения,  - движения головы,  - конечностей туловища;  - слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;  - выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание;  - удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом;  - удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой);  - восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений;  - выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;  - рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза;  - фиксируют положение головы при смене исходного положения;  - выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости;  - из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс;  - используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений;  - выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно;  - выполняют полуприседы с различным положением рук;  - выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад.  - выполняют *общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*:  - *с гимнастическими палками:*  - выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой;  - совмещают движения палки с движениями туловища, ног;  - выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.  *- с набивными мячами (вес 1-3 кг)* выполняют:  - броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча;  - передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног;  - сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу.  Выполняют *упражнения на гимнастической скамейке:*  - ходьба по рейке гимнастической скамейки;  - расхождение в парах;  - выполняют комплексы упражнений.  Выполняют *акробатические упражнения (элементы, связки):*  *-* кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности);  - из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности);  - мост из положения лёжа на спине (по возможности);  *-* перекаты в стороны;  - стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;  - «полушпагат», руки в стороны;  - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках;  - толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки;  - для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено;  - выполняют *переноску груза и передачу предметов*:  - переносят 1-2 набивных мяча (вес до 4-5 кг) на расстояние 6-8 м;  - выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях;  - выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу;  - выполняют *танцевальные упражнения*: приглашение к танцу;  - сочетают разученные танцевальные шаги под музыку.  Выполняют *упражнения с использованием гимнастических снарядов:*  - *упражнения на гимнастической стенке:*  - наклоны вперёд, в стороны;  - прогибания туловища;  - взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса);  - взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой;  - выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.;  - наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер;  - сгибают и поднимают ноги в висе поочерёдно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя);  - различные взмахи;  - пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена;  - сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола.  - *упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой*:  - выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой;  - выполняют соскоки с сохранением равновесия;  - повороты в приседе (по необходимости с помощью рук); на носках;  - прыжки с продвижением вперёд (на полу).  - ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом;  - расхождение вдвоём (два способа);  - бег по коридору 30-50 см, по скамейке с различным положением рук и мячом;  - выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя);  - вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд;  - повороты махом ноги назад;  - переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа;  - соскок - ноги вместе;  - выполняют *лазание и перелезание:*  - вис на руках;  - передвигаются вправо, влево в висе на гимнастической стенке с поддержкой;  - преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними;  - выполняют лазание различными способами;  *Опорный прыжок:*  - слушают объяснение с показом, выполняют подводящие упражнения, прыгают;  - наскок в упор, стоя на коленях соскок с помощью учителя;  - наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок (страховка педагога);  - выполняют наскок в стойку на коленях;  - преодолевают препятствия (конь, скамейку) при страховке педагога с опорой на одну руку (по возможности);  - прыжки на мостике вверх (держатся за руки учителя);  - прыжок в упор, стоя на коленях (по возможности). | - выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя;  - чётко и правильно выполняют строевые команды;  - выполняют *ходьбу*, ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;  - выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;  - выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»;  - выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»;  - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне;  - изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге;  - выполняют фигурную маршировку;  - выполняют ходьбу в различном темпе по диагонали;  - перестроение из колонны по одному в колонну по два;  - выполняют смену ног при ходьбе;  -выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием);  - удерживают интервал при ходьбе;  - выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя;  - выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;  - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне;  - изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге;  - выполняют медленный *бег:*  в равномерном темпе до 3 мин.,  широким шагом на носках (коридор 20 -30 см),  бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта,  с преодолением малых препятствий в среднем темпе.  - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);  - выполняют *прыжки*:  - через скакалку на месте в равномерном темпе;  - на одной/двух ногах произвольным способом;  - через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 5 метров);  - в шаге с приземлением на обе ноги;  - в длину;  - в длину «оттолкнув ноги»;  - выполняют прыжки- «перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»;  - выполняют *метание*: мяча в пол на высоту отскока;  - метание малого мяча на дальность в коридор 10 м;  - метание малого мяча с 3 шагов с разбега в коридор 10 м;  - метание мяча в вертикальную цель;  - метание мяча в движущуюся цель;  - толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;  - выполняют *общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов*  *(по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя):*  - упражнения на осанку,  - дыхательные упражнения,  - основные положения,  - движения головы,  - конечностей туловища;  - слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения под счёт;  - выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание;  - удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом;  - удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой);  - восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений;  - выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях;  - рационально меняют напряжение/расслабление мышц, при переноске груза;  - фиксируют положение головы при смене исходного положения;  - выполняют ходьбу по гимнастической скамейке с различными положениями рук, передвижения по минимальной наклонной плоскости;  - из положения лёжа на животе, подбородок на тыльной стороне кистей рук, поднимают голову и плечи, руки на пояс;  - используют приёмы саморасслабления в ходе выполнения упражнений;  - выполняют переходы, из упора лёжа, в упор присев и обратно;  - выполняют полуприседы с различным положением рук;  - выполняют полуприседы с продвижением вперёд – назад.  - выполняют *общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах*:  - *с гимнастическими палками:*  - выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой;  - совмещают движения палки с движениями туловища, ног;  - выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой.  *- с набивными мячами (вес 1-3 кг)* выполняют:  - броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча;  - передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног;  - сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу.  Выполняют *упражнения на гимнастической скамейке:*  - ходьба по рейке гимнастической скамейки;  - расхождение в парах;  - выполняют комплексы упражнений.  Выполняют *акробатические упражнения (элементы, связки):*  *-* кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности);  - из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности);  - мост из положения лёжа на спине (по возможности);  *-* перекаты в стороны;  - стойка на лопатках перекатом назад из упора присев;  - «полушпагат», руки в стороны;  - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках;  - толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки;  - для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено;  - выполняют *переноску груза и передачу предметов*:  - переносят 1-2 набивных мяча (вес до 5-6 кг) на расстояние 8-10 м;  - выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг)  сидя, лёжа в различных направлениях;  - выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу;  - выполняют *танцевальные упражнения*: приглашение к танцу;  - сочетают разученные танцевальные шаги под музыку.  Выполняют *упражнения с использованием гимнастических снарядов:*  - *упражнения на гимнастической стенке:*  - наклоны вперёд, в стороны;  - прогибания туловища;  - взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса);  - взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой;  - выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.;  - наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер;  - сгибают и поднимают ноги в висе поочерёдно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя);  - различные взмахи;  - пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена;  - сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола.  - *упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой*:  - выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой;  - выполняют соскоки с сохранением равновесия;  - повороты в приседе (по необходимости с помощью рук); на носках;  - прыжки с продвижением вперёд (на полу).  - ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом;  - расхождение вдвоём (два способа);  - бег по коридору 20-40 см, по скамейке с различным положением рук и мячом;  - выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя);  - вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд;  - повороты махом ноги назад;  - переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа;  - соскок - ноги вместе;  - выполняют *лазание и перелезание:*  - вис на руках;  - передвигаются вправо, влево в висе на гимнастической стенке с поддержкой;  - преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними;  - выполняют лазание различными способами;  *Опорный прыжок:*  - слушают объяснение с показом, выполняют подводящие упражнения, прыгают;  - наскок в упор, стоя на коленях соскок с помощью учителя;  - наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок;  - выполняют наскок в стойку на коленях;  - преодолевают препятствия (конь, скамейку) с опорой на одну руку;  - прыжки на мостике вверх (держатся за руки учителя);  - прыжок в упор, стоя на коленях. |
| Легкая атлетика | Теоретические сведения | Фаза прыжка в длину с разбега.  Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.  Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.  Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека. | - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;  - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);  - просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду»,  «Значение физической культуры в жизни человека»;  - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем);  - получают представление о кроссовом беге, беге по виражу;  - дифференцируют различные виды бега;  - осваивают на доступном уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;  - помогают учителю в судействе по бегу, прыжкам, метанию;  - участвуют в беседе;  - отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план;  - обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). | - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики;  - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);  - просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду»,  «Значение физической культуры в жизни человека»;  - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа;  - получают представление о кроссовом беге, беге по виражу;  - дифференцируют различные виды бега;  - осваивают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах;  - осуществляют судейство по бегу, прыжкам, метанию (под контролем учителя);  - участвуют в беседе;  - отвечают на вопросы учителя по материалу урока;  - обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека. |
| Практический материал | *Бег*.  - медленный бег с равномерной скоростью;  - бег с варьированием скорости;  - скоростной бег;  - эстафетный бег;  - бег с преодолением препятствий;  - бег на короткие, средние и длинные дистанции;  - кроссовый бег по слабопересеченной местности.  *Прыжки*.  отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий;  - прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»);  - прыжки в высоту способом «перекат»;  - толкание набивного мяча;  - метание нескольких малых мячей в 2-3 цели;  - метание деревянной гранаты. | *Ходьба*  - выполняют ходьбу за другим обучающимся, ориентируясь на его образец;  - выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы;  - выполняют ходьбу с заданиями;  - идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага;  - выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища по указанию учителя за обучающимся с достаточным уровнем;  - идут на скорость 10-15 мин. (от 30-50 м);  - выполняют ходьбу группами наперегонки;  - выполняют ходьбу по местности до 1 км;  - выполняют ходьбу  на скорость с переходом в бег и обратно;  - проходят отрезки от 100 до 200 м;  - выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км;  - выполняют фиксированную ходьбу.  *Бег:*  - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 2 мин., до 3 мин.;  - выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см);  - выполняют бег на скорость 60 м с высокого старта;  - выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;  - выполняют бег с преодолением препятствий (h - 10-30 см);  - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м);  - выполняют бег по кругу 60 м;  - выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м;  - выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение);  - выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений;  - бегут 60 м с ускорением и на время;  - выполняют бег на дистанцию 40 м (2-4 раза), на 60 м - 1 раз;  - выполняют бег на 80 м с преодолением 2–3 препятствий;  - бегут встречную эстафету;  - бегут в медленном темпе от 5 до 8 мин;  - начинают бег с различного старта на 60 м;  - выполняют бег 60 м 2 раза, бег на 100 м – 1 раз;  - выполняют бег с ускорением;  - выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий;  - пробегают эстафету 4\*60, 4\*100;  - выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м;  - бегут кросс на дистанцию 500 м;  - выполняют медленный бег 6-10 мин.  *Прыжки:*  - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе;  - выполняют прыжки на одной-двух ногах произвольным способом;  - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра);  - выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги;  - выполняют прыжки в длину;  - выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»;  - выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»;  - выполняют прыжки в длину с разбега: слушают объяснение техники выполнения прыжка, смотрят образец выполнения прыжка;  - имитируют прыжок на месте;  - прыгают, продвигаясь вперёд произвольно до определённого наименьшего расстояния;  - имитируют фазы прыжка (зона отталкивания до 1 м);  - прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 80 см;  - запрыгивают на препятствие высотой 30 – 40 см, на баскетбольное кольцо с толчком обеих ног;  - выполняют многоскоки;  - прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»;  - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 50 см;  - выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом;  - прыгают на одной ноге, со скакалкой на месте (5-10 сек.);  - выполняют прыжок в длину с разбега согнув ноги; тройной прыжок (юноши).  - выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину.  *Метание:*  - выполняют метание мяча в пол на высоту отскока;  - выполняют метание малого мяча на дальность с места (к. 10 м);  - выполняют метание мяча в вертикальную цель;  - выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;  - слушают объяснение, зрительно воспринимают показ техники метания мяча;  - имитируют метание мяча;  - метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота – 2-3 м; в мишень диаметром 120 см. из разных исходных положений;  - имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо c 4-6 шагов с разбега;  - выполняют метание на дальность из–за головы через плечо c места;  - выполняют метание мяча на дальность;  - толкают набивной мяч весом 1-2 кг с места в сектор, стоя боком;  - слушают объяснение с показом техники метания набивного мяча 1-2 кг руками снизу, метают набивной мяч 1 -2 кг руками снизу, из-за головы, через голову;  - толкают набивной мяч;  - метают мяч в цель, на дальность, коридор - 10 м.  - метают набивной мяч 1-2 – выполняют метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений;  - выполняют метание различных предметов весом 100 – 150 г в цель и на дальность;  - выполняют толкание набивного мяча всем 3-4 кг. | *Ходьба*  - выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы;  - выполняют ходьбу с заданиями;  - выполняют ходьбу с изменением направлений, скрестным шагом, с ускорением;  - идут продолжительной ходьбой 20-30 мин. в различном темпе с изменением шага;  - выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища;  - идут на скорость 15-20 мин. от 50 до 100 м;  - выполняют ходьбу группами наперегонки;  - выполняют ходьбу по местности 1,5-2 км;  - выполняют ходьбу  на скорость с переходом в бег и обратно;  - проходят отрезки от 100 до 200 м;  - выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км;  - выполняют фиксированную ходьбу  *Бег:*  - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., до 5 мин.;  - выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30см);  - выполняют бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта;  - выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе;  - выполняют бег с преодолением препятствий (h - 30-40 см);  - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки;  - выполняют бег по кругу 100 м;  - выполняют бег на отрезке с ускорением 60 м;  - выполняют кроссовый бег на дистанцию 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики);  - выполняют бег с низкого  старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений;  - бегут 60 м с ускорением и на время;  - выполняют бег на дистанцию 40 м (3-6 раз), на 60 м - 3 раза, бег на 100 м – 2 раза;  - выполняют бег на 80 м с преодолением 3–4 препятствия;  - бегут встречную эстафету;  - бегут в медленном темпе от 8–12 мин;  - начинают бег с различного старта на 100 м;  - выполняют бег на дистанцию 60 м (4 раза);  - бегут с ускорением;  - выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок.; бег на 60 м - 4 раза;  - выполняют бег 100 м с преодолением 5 препятствий;  - пробегают эстафету 4\*100;  - выполняют эстафетный бег с этапами до 200 м;  - бегут кросс на дистанцию 500, 800, 1000 м.  - выполняют медленный бег 10-12 мин.  *Прыжки:*  - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе;  - выполняют прыжки на одной-двух ногах произвольным способом;  - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 5 метров);  - выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги;  - выполняют прыжки в длину;  - выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»;  - выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»;  - прыгают с поворотами на одной, двух ногах;  - выполняют прыжки в длину с разбега:  слушают инструкцию, смотрят показ с объяснением, имитируют прыжок на месте;  - выполняют прыжки, продвигаясь вперёд произвольно;  - выполняют все фазы прыжка в длину (зона отталкивания (до 80 см);  - прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 40 см;  - запрыгивают на препятствие высотой 60-80 см, на баскетбольное кольцо с толчком одной ноги, обеих ног;  - выполняют прыжки со скакалкой до 2-х мин.;  - выполняют многоскоки;  - прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»;  - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 1 м;  - выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом;  - прыгают на одной ноге со скакалкой с продвижением вперёд (10-15 сек);  - выполняют прыжок в длину с разбега «с н» на основе подбора индивидуального разбега;  - выполняют тройной прыжок (юноши);  - осваивают технику выполнения прыжков способами «перекат» или «перекидной»;  - выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину.  *Метание:*  - выполняют метание мяча в пол на высоту отскока;  - выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (к. 10 м);  - выполняют метание мяча в вертикальную цель;  - выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой;  - слушают объяснение, зрительно воспринимают показ техники метания мяча;  - имитируют метание мяча;  - метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота – 2-3 м; в мишень диаметром 100 см. из разных исходных положений;  - имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо c 4-6 шагов с разбега;  - выполняют метание на дальность из–за головы через плечо c 4-6 шагов с разбега;  - выполняют метание мяча на дальность;  - толкают набивной мяч весом 2 кг с места в сектор, стоя боком;  - слушают объяснение с показом, метают набивной мяч 2-3 кг руками снизу, из-за головы, через голову;  - толкают набивной мяч;  - метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м;  - бросают набивной мяч весом 3 кг руками снизу, из-за головы, от груди; через голову на результат;  - толкают набивной мяч весом 2-3 кг со скачка в сектор;  - метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м.;  - метают несколько мячей в различные цели из различных сходных положений;  - выполняют метание различных предметов из мягких материалов весом 100 – 150 г в цель и на дальность;  - выполняют толкание набивного мяча весом 4 кг. |
| Подвижные игры | Теоретические сведения | Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов. | - слушают правила игры;  - рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу);  - называют названия известных игр;  - обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя). | - слушают правила игры;  - рассказывают правила игры.;  - называют названия известных игр;  - обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. |
| Практический материал | Игры коррекционной направленности.  Игры с элементами общеразвивающих упражнений:  - игры с бегом;  - игры с прыжками;  - игры с лазанием;  - игры метанием и ловлей мяча;  - игры с построениями и перестроениями;  - игры с бросанием, ловлей, метанием;  - игры с переноской груза. | Игры и упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой):  *Коррекция ходьбы:*  - «Рельсы»;  - «Не сбей»;  - «Узкий мостик»;  - «Длинные ноги»;  - «Хлоп»;  - «Лабиринт»;  - «Встали в круг»;  - «Гусеница»;  - «Коромысло»;  - «Ходим в шляпе»;  - «Кошка»;  - «Солдаты»;  - «Без страха»;  - «Ловкие руки»;  - «Каракатица»;  - «Светло-темно»;  - «Мишка»;  - «Хоп»;  - «Волны»;  - «Та-та-та»;  - «Козлики» и др.;  *Коррекция бега:*  - ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу;  - бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного);  - «бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа;  - бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки;  - бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.);  - бег с подскоками;  - бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки;  - бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик);  - бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом скакалками);  - «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка;  - бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями;  - «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);  - бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, друга назад, руки в стороны (держать 5 сек.);  - бег за обручем;  - бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли);  - по сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.  *Коррекция прыжков:*  - подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90";  - прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м;  - прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад;  - прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд);  - прыжок с места вперед -вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук;  - прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук;  - выпрыгивание вверх из глубокого приседа;  - прыжки с зажатым между стоп мячом;  - прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх;  - прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик);  - прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок;  - прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку;  - прыжки через обруч:  а) перешагиванием;  б) на двух ногах с междускоками;  в) на ногах;  - прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый 4-й счет - поворот на 90 градусов.  *Физические упражнения для коррекции лазания и перелезания:*  - проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой;  - перелезание через рейку лестницы-стремянки;  - лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки;  - перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;  - перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°;  - лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон;  - лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть);  - «Корабль». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами;  - «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом;  - «Черепаха». Лазание по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках;  - лазание по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов);  - «Верблюд». Ползание и лазание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо);  - «На мачту». Лазание вверх и вниз по лестнице.  *Коррекция метания:*  *упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный):*  - перекатывание мяча партнеру напротив в положении сидя;  - перекатывание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя;  - катание мяча вдоль гимнастической скамейки;  - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;  - подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол;  - бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; то же, но ловля после хлопка в ладони; то же, но ловля после вращения кругом, приседания.  - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета); то же, но ловля после отскока от пола; то же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.;  - ведение мяча на мете правой, левой рукой; то же в ходьбе.  *Упражнения с набивным мячом (1 и 2 кг):*  - поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево;  - ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с;  - ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с;  - наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди; то же, с удержанием мяча за головой;  - лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол;  - приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку;  - из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках;  - перекатывание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь;  - перекатывание мяча, толчком от себя двумя ногами;  - прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю;  - стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку;  - сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг.  *Физические упражнения для развития и коррекции мелкой моторики рук (с малыми мячами (резиновый, теннисный и др.)*;  - перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую;  - подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;  - подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;  - подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета;  - высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом;  - удары мяча об пол и ловля его двумя руками; то же, но ловля правой (левой) рукой;  - удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя, то же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом;  - круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках;  - поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем лево;  - одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол поочередные удары разными мячами об пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный);  - удары разными мячами о стену;  - подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую; подбрасывание левой и ловля левой рукой;  - броски мяча в цель с близкого расстояния;  - метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м;  - метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу; то же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз.  *Физические упражнения для коррекции расслабления:*  - «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника;  - «Покажи силу». И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч (по счёт):  1 - руки в стороны;  2 - руки к плечам, кисти в кулак;  3 - 4 — максимально напрячь мышцы рук;  1 - 4 — расслабить мышцы рук - «стряхнуть воду» с пальцев рук;  - «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки;  - «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения);  - «Балерина».  И.п. - основная стойка;  1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками;  3-4 - дугами в стороны – вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз;  - «Обними себя». И.п. – основная стойка;  1 - руки в стороны, вдох;  2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох;  4 - руки вниз, расслабленно.  - «Удивились». И.п. - основная стойка;  1 - поднять плечи, вдох;  2 - опустить плечи, выдох;  3 - поднять плечи, развести руки, вдох;  4 - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса;  - И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу;  1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох;  2 - в и.п., выдох;  3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох;  4 - и.п., выдох. Темп медленный. После 5—6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки.  - И.п. - сидя или стоя. Сжимание-разжимание кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление - «стряхнуть воду с пальцев»;  - И.п. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрыть глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны – расслабиться;  - И.п. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание;  - «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени;  - И.п. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабление - «бросить» руки. В медленном темпе - 30 с, повторить 3-4 раза;  - бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой»;  - «Скалолазы». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения: поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол;  - «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами;  - стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад;  - сидя, руки расслаблены: 1-4 круговых движения головой вправо; 5-8 круговых движения головой.  *Коррекция осанки:*  - «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднимание головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника;  - «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой (обучающимися с достаточным уровнем);  - «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову;  - «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»;  - «Пловец». Из положения лежа на груди — движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола;  - «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса;  - «Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической палкой за плечами - наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения;  - «Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение;  - «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком;  - «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать;  - «Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей;  - «Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг);  - «Угол». 1) Из положения виса на гимнастической стенке - переменное поднимание согнутых в коленях ног. 2) То же, но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное поднимание обеих ног;  - «Пистолетик». 1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса - присесть на одной, другая - вперед, встать, опираясь на стенку. 2) То же на другой ноге;  - другие упражнения в зависимости от вида нарушений осанки.  *Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:*  *Коррекционные упражнения, выполняемые лежа*:  1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы.  2. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, развести пятки в стороны.  3. Согнув ноги в коленях, упереться стопами в пол, поочередно  и одновременно приподнять пятки от пола.  4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней.  5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.  *Коррекционные упражнения, выполняемые сидя*  1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь.  2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки.  3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.  4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое. 5. Сидя на краю стула, стопы параллельно - руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы.  6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика.  *Коррекционные упражнения, выполняемые стоя*:  1. Стоя на наружных сводах стоп - подняться на носки и вернуться в исходное положение.  2. Стоя на наружных сводах стопы - полуприсед.  3. Стоя, носки вместе, пятки врозь - подняться на носки, вернуться в исходное положение.  4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы.  5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), подняться на носки, вернуться в исходное положение.  6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу - захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание.  *Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе*  1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп.  2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь.  3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы.  4. Ходьба по набивным мячам.  5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.  6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.  7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу и другие упражнения.  *Упражнения для коррекции дыхания:*  - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос;  - лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос;  - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох; то же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»);  - стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»);  - сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»);  - лежа на спине, поднимание рук вверх - вдох, опускание – выдох;  - сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох.  *Упражнения для профилактики нарушений зрения:*  - И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами;  - И.п - сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех  пор пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 - 8 раз;  - И.п. - сидя. Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин.;  - И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз;  - И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1-2 с снять пальцы с век. Повторить 3-4 раза.  И.п. - сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты и четвертый - у внутреннего угла глаза, медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8-12 раз;  И.п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-10 раз. | |
| Спортивные игры | Теоретические сведения | *Баскетбол*  Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.  Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.  *Волейбол*  Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада. *Настольный теннис*  Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.  Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.  *Хоккей на полу*  Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры. | - слушают объяснение учителя, общие сведения о баскетболе, волейболе и др.;  - слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми;  - просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр, тактики игры (по теме урока);  - смотрят по показ с объяснением расстановки игроков, перемещения по площадке, стойки волейболистов, баскетболистов, теннисистов и др.;  - знакомятся с простейшими правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры;  - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе;  - выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;  - выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр;  - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). | - слушают объяснение учителя;  - слушают объяснение учителя;  - слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу;  - просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр (по теме урока);  - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);  - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе;  - выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);  - выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр;  - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания. |
|  | Практический материал | *Баскетбол*  Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита.  Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.  *Волейбол*  Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов.  Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.  *Настольный теннис*  Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.  *Хоккей на полу*  Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры.  Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры. | *Баскетбол*  - осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре;  - смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя);  -выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад;  - выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол;  - выполняют ведение мяча на месте, в движении;  - останавливаются по сигналу учителя;  -выполняют остановку шагом;  - выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками;  - выполняют повороты на месте с мячом в руках;  - ловят и передают мяч;  - ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом;  - бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;  - выполняют штрафные броски;  - выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча;  - выполняют повороты на месте;  - выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча.  - ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо;  - ловят мяч с последующим ведением и остановкой;  - передают мяч с продвижением вперёд;  - ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебой игры;  - выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния;  - выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;  - ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении;  - выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);  - выполняют броски мяча в корзину с различных положений;  - осуществляют практическое судейство (с помощью педагога).  *Пионербол (на подготовительном этапе к игре в волейбол):*  - слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке;  - определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя);  - смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча;  - выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке;  - ловят мяч над головой;  - выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу;  - выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя);  - играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»);  - выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками;  - выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча.  *Волейбол:*  - смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи двумя руками на месте;  - выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте.  - осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча;  - принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений;  - после показа учителя выполняют нападающий удар, блок;  - прыгают вверх с места и с шага; у сетки;  - выполняют многоскоки; - выполняют упражнения с набивными мячами;  - передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах;  - выполняют нижнюю подачу;  - принимают мяч снизу у сетки;  - отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте;  - блокируют мяч;  - прыгают вверх с места.  *Настольный теннис*  - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой;  - играют в одиночные и парные учебные игры;  - используют тактические приемы в парных играх.  *Хоккей на полу*  - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник);  - играют против соперника, перемещаются вправо и влево;  - закрепляют и совершенствуют приемы игры;  - играют в командные соревнования - учебные игры;  - применяют наказания при нарушениях правил игры. | *Баскетбол*  - осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в игре;  - смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя);  -выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперёд, назад;  - выполняют передвижения вправо, влево, вперёд, назад с ударами об пол;  - выполняют ведение мяча на месте, в движении;  - останавливаются по сигналу учителя;  -выполняют остановку шагом;  - выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками;  - выполняют повороты на месте с мячом в руках;  - ловят и передают мяч;  - ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом;  - бросают мяч в корзину снизу и от груди с места;  - выполняют штрафные броски;  - выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча;  - выполняет остановку шагом, прыжком, после ведения мяча;  - выполняют повороты на месте;  - выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча;  - выполняют блокирование мяча; нападающий удар через сетку с шагом, прыжки вверх с места, с 3-х шагов (серия 3-6 по 5,10 раз);  - ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо;  - ловят мяч с последующим ведением и остановкой;  - передают мяч с продвижением вперёд;  - ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебой игры;  - выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния;  - выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении;  - ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении;  - выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой);  - выполняют броски мяча в корзину с различных положений;  - осуществляют практическое судейство (с помощью педагога).  *Пионербол (на подготовительном этапе к игре в волейбол):*  - слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке;  - определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя);  - смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча;  - выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке;  - ловят мяч над головой;  - выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу;  - выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя);  - играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»);  - выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками;  - выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча.  *Волейбол:*  - смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи двумя руками на месте;  - выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте.  - осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча;  - принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений;  - после показа учителя выполняют нападающий удар, блок;  - прыгают вверх с места и с шага; у сетки;  - выполняют многоскоки;  - выполняют упражнения с набивными мячами;  - передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах;  - выполняют нижнюю подачу;  - принимают мяч снизу у сетки;  - отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте;  - выполняют блокирование нападающих ударов;  - прыгают вверх с места.  *Настольный теннис*  - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой;  - играют в одиночные и парные учебные игры;  - используют тактические приемы в парных играх.  *Хоккей на полу*  - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник);  - играют против соперника, перемещаются вправо и влево;  - закрепляют и совершенствуют приемы игры;  - играют в командные соревнования - учебные игры;  - применяют наказания при нарушениях правил игры. |

**Тематический план для обучающихся**

**с лёгкой умственной отсталостью**

**АООП вариант 1, V- IХ класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Год обучения | | | | |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IХ** |
| Количество часов (уроков) | | | | |
| 1 | Теоретические сведения | В процессе обучения | | | | |
| 2 | Подвижные игры | В процессе обучения | | | | |
| 3 | Гимнастика | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| 4 | Легкая атлетика | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 |
| 5. | Спортивные игры | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 |
|  |  | **102** | **102** | **102** | **102** | **102** |
|  | **Итого: 510 часов** | | | | | |

## 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.

**Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы**

**по адаптивной физической культуре**

**V - IХ класс**

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся, усвоение учебного материала за курс 5-9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности обучающихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конец учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в **5 классе**

- бег 60м;

- прыжок в длину с места;

- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).

- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;

- бег на 500м.

- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Тесты для обучающихся в **6 классе**

- бег 60 м;

- прыжок в длину с места;

- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).

- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;

- бег на 500 м.

- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Тесты для обучающихся в **7 классе**

- бег 60 м;

- прыжок в длину с места;

- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из виса лёжа на перекладине (девочки).

- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;

- смешанное передвижение на 500 м.

- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Тесты для обучающихся в **8 классе**:

- бег 60 м;

- прыжок в длину с места;

- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);

- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;

- бег 500 м (девочки); 1000 м (мальчики)

- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову.

Тесты для обучающихся в **9 классе**:

- бег 100м;

- прыжок в длину с места;

- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);

- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;

- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;

- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (АООП вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет, поэтому учитель руководствуется планируемыми результатами освоения АООП и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала по адаптивной физической культуре.

**учебные нормативы и испытания (тесты)**

**общей физической подготовленности обучающихся 9 класса**

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 100 м: 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. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.

5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:

а) касание ладонями пола; б) пальцами рук пола; в) нижней части голени, не сгибая колени.

6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).

7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *минимальным уровнем*

освоения планируемых результатов АООП

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание 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 с правильным взмахом рук и мягко 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. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки - скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.

6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) - без учёта времени.

**Учебные нормативы и испытания (тесты)**

**общей физической подготовленности обучающихся**

**(9 класс)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п./п. | Виды испытаний (тесты) | Показатели | | | | | |
| Обучающиеся | Мальчики | | | Девочки | | |
| Оценка | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| 1 | Бег 100 м. (сек.) | 14,7/18,0 | 14,3/17,4 | 13,9/17,0 | 18,2/20,5 | 17,8/20,0 | 16,5/19,5 |
| 2 | Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1м.) | 28/22 | 38/29 | 48/37 | 18/12 | 28/17 | 35/25 |
| 3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | 185/130 | 205/140 | 225/160 | 155/105 | 165/125 | 180/145 |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 20/9 | 24/10 | 30/12 | 8/5 | 9/6 | 15/8 |
| 5 | Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки) | +4 | +6 | +12 | +5 | +7 | +15 |
| 6 | Бег на 1 км (мин, сек.) | 5,35/6,50 | 5,15/6, 20 | 4,35/5,36 | 6,15/8,05 | 5,53/7,30 | 5,16/6,40 |

## 

## Материально-техническое обеспечение реализации программы

**5-9 класс**

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с умственной отсталостью должно отвечать их особым образовательным потребностям. Технические средства обучения должны давать возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

**Материально-техническое обеспечение** программы по адаптивной физической культуре включает: печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения.

1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.

2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте

3. Учебно-практическое оборудование.

а) спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые;

2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);

3. Теннисные мягкие мячи для метания;

4. Скакалки;

5. Мешочки с песком;

6. Кегли, кубики пластмассовые;

7. Сенсорная тропа;

8. Индивидуальные коврики;

9. Палки

10. Секундомер;

11. Рулетка измерительная;

12. Мишень для метания в цель;

13. Аптечка;

14. Металлические дуги;

15. Гантели пластмассовые;

16. Стойки, планка для прыжков в высоту;

17. Мешочки с песком;

18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);

19. Набивные мячи;

20. Мячи волейбольные;

21. Мячи баскетбольные;

22. Мячи футбольные;

23. Сетка для переноски и хранения мячей.

б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.

2. Прыжковая яма;

3. Гимнастические скамейки;

4. Гимнастическая стенка;

5.Тренажёры:

- разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;

- «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;

6. Навесной турник;

7. Гимнастические маты;

8. Индивидуальные коврики;

9. Лабиринт;

4. Технические средства обучения:

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»

2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;

3. Дидактический материал для изучения программного материала

4. Видеоролики по видам спорта;

5. Презентации (для изучения программного материала);

6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.