

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Свердловской области «Дегтярская школа, реализующая адаптированные основные  
общеобразовательные программы» ГБОУ СО «Дегтярская школа»  
Пролетарская ул., д. 40 а, г. Дегтярск, 623272  
тел./факс (343 97) 6-11-33  
E-mail: deg\_school15@mail.ru

Рассмотрена на МО  
28.08 2023г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
И.о. директора ГБОУ СО  
«Дегтярская школа»  
Храпунова И.П.  
« 1 » Сентября 2023г.

Рабочая программа

# **Адаптивная физическая** **культура**

(учебный предмет)

**1 класс**

2023-2024 учебный год

Разработчик:  
Коновалова Г.Л.  
Учитель физической культуры

Дегтярск - 2023

# **АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1 КЛАСС**

**(3 часа в неделю – 99 часов)**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 1 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 24 ноября 2022 г. № 1023; федеральной рабочей программы для обучающихся с задержкой психического развития по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (вариант 7.2); адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СО «Дегтярская школа» (вариант 7.2); рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура: 1 класс» (учебник утвержден Министерством просвещения РФ приказ от 21 сентября 2022 г. N 858).

### **Цель и задачи реализации программы**

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

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности, обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

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

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

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

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

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

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости, пластичности, и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

#### Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития

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

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

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

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

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

#### **Основное содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в разделах, каждый из которых включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Гимнастика:

Теоретические сведения:

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения:

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по

ориентирам и командам педагога. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Повторный бег на скорость. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание". Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание малого мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения:

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Правильное техническое выполнение ступающего и скользящего шага. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал:

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Подвижные и спортивные игры:

Теоретические сведения:

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Инвентарь для игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал:

Подвижные игры; коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Лапта:

Теоретические сведения:

Элементарные сведения о правилах игры и поведение во время игры. Инвентарь для игры в лапту. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу, передвижения).

Практический материал:

Подводящие игры, игровые упражнения с элементами лапты. Способы передвижения игрока: ходьба, бег, прыжки, повороты, передвижения. Основная стойка игрока; ловля и передача мяча на месте; передача, ловля, осаливание в игре. Хват биты, удары битой по мячу. Игра.

**Тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика	11
2	Подвижные и спортивные игры -	13
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Лыжная подготовка	22
5	Лапта	6
6	Подвижные игры	13
7	Легкая атлетика	12
	<b>Итого</b>	<b>99</b>

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты**

Гражданско-патриотическое воспитание - российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, формирование чувства гордости за свою Родину, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

Духовно-нравственное воспитание- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Освоенность социальных норм, правил поведения.

Эстетическое воспитание-развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

Трудовое воспитание - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Экологическое воспитание- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Ценности научного познания- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

#### **Метапредметные результаты:**

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

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

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

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

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата;
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

#### **Предметные результаты**

Знание об адаптивной физической культуре:

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека:

с помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):



- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;

- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;

- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

- называет основы личной гигиены;

- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия:

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);

- соблюдает правила игры.

Гимнастика с элементами акробатики:

Организуемые команды и приемы:

- выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;

- выполняет простые перестроения в шеренге;

- двигается под счет, по звуковому сигналу;

- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;

- знает простые пространственные термины.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения:

- начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);

- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;

- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;

- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);

- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Легкая атлетика:

Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости:

- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;
- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.

Общеразвивающие упражнения. Развитие координации. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей:

- начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
- знает назначение спортивного инвентаря;
- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);
- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Подвижные и спортивные игры:

На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики.

На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр:

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- воспроизводит имитационные движения;
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;
- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;
- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

Лыжная подготовка:

Обучение основным элементам лыжной подготовки. Общеразвивающие упражнения.

Развитие координации движений. Развитие выносливости:

- выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- строится самостоятельно;
- соблюдает технику безопасности;
- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;
- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;
- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;
- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);
- включается в соревновательную деятельность.

Лапта:

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- воспроизводит имитационные движения;
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;
- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;
- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;
- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

Коррекционно-развивающие упражнения:

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Упражнения на дыхание. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения на развитие точности и координации движений.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:

- начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;

- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;
- выполняет упражнения под заданный ритм.

### **Критерии и нормы оценки планируемых результатов**

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

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

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

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

Отметки в 1 классе не выставляются. Отслеживаются продвижения обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками:

Уровень	Критерии оценивания
1 уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приемами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться и применять полученные навыки и знания на практике.
2 уровень (средний)	Выполняют упражнения, в целом, соответствующие высокому уровню, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приемов на практике.

3 уровень (ниже среднего)	Выполняют упражнения в соответствии ниже среднего уровня. Не умеют пользоваться навыками и знаниями на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.
------------------------------	--

### **Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Итоговая оценка по физической культуре у обучающихся с ЗПР, отнесенных к специальной медицинской группе проговаривается с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям).

Положительная оценка должна быть сказана также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

### **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса** **Методические материалы для учителя**

- Федеральная рабочая программа Начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.). <https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/>
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы :учеб. пособие для общеобразоват. организаций /А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М.: Просвещение. <https://catalog.prosv.ru/>
- Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта.
- Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лепта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего

общего образования / Под ред. Федченко Н.С., директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания

**Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов
2. <http://school-collection.edu.ru>
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
6. <http://fizkultura-na5.ru>  
<http://obg-fizkultura.ru>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**1 КЛАСС**  
**(3 часа в неделю - 99 часов)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся	Методы и формы организации обучения
<b>Легкая атлетика- 11 часов</b>				
1.	Понятие о адаптивной физической культуре. Правила безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.	Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;	Формы организации обучения: -фронтальная; -групповая; -индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: -фронтальный; -поточный; -посменный; -групповой; -индивидуальный.
2.	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Ходьба: в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы и другие. Ходьба с сохранением правильной осанки. ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом.	Этап знакомства с упражнением: - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой.	
3.	Ходьба с чередованием с бегом. Ходьба парами. Развитие	Ходьба: парами, по кругу парами; в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба с	- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным	

	внимания.	сохранением правильной осанки. ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом.	словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап закрепления: - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения; - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
4.	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестываем голени, с изменением направления движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением. ОРУ.		
5.	Прыжковые упражнения. Развитие силовых способностей.	На одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивания. ОРУ. Игры: «Волк в засаде», «Не оступись».		
6.	Равномерный бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; равномерный 3-минутный бег. ОРУ. Умение распределять силы.		
7.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; равномерный 3-минутный бег. Умение распределять силы. ОРУ. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Совушка».		
8.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; равномерный 3-минутный бег. ОРУ. Умение распределять силы. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Совушка».		
9.	Развитие скоростных способностей. Бег на дистанцию 30 метров с ускорением.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); умение чередовать бег с ходьбой. ОРУ.		



10.	Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Бег с ускорением.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); умение чередовать бег с ходьбой. ОРУ. Игра «Кто быстрее».		
11.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); умение чередовать бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Совушка».		
<b>Подвижные и спортивные игры -13 часов</b>				
12.	Правила безопасности на уроках подвижные и спортивные игры. Понятие о физических упражнениях.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;	Формы организации обучения: -фронтальная; -групповая; -индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: - фронтальный; поточный; -посменный; -групповой; -индивидуальный
13.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука», «Совушка»	Этап знакомства с упражнением: - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с	
14.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука», «Совушка».		

15.	Игры на закрепление и совершенствование координационных способностей и внимания.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Нос, пол, потолок», « День и ночь», «Порядок и беспорядок», «Тройка», «Море волнуется».	<p>рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);</li> <li>- игра.</li> </ul> <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</li> </ul> <p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспроизводит имитационные движения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</li> </ul>	
16.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	Развивать внимание и координацию движений. Умение сочетать и выполнять различные упражнения и задания.		
17.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча на месте двумя руками.		
18.	Броски и ловля мяча в парах. Развитие координации движений.	Броски и ловля мяча в парах двумя руками сверху и снизу, с отскоком о пол; одной рукой и т.п.		
19.	Подвижные игры с волейбольшим мячом	Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», « Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», « Попади в цель».		
20.	Подвижные игры с волейбольшим мячом.	Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», « Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», « Попади в цель».		
21.	Удары по мячу, остановка мяча. Развитие координации и ловкости.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижные игры.		
22.	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	Освоить стойку баскетболиста, хват мяча, ведение мяча на месте и в движении.		
23.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	Игры: « День и ночь», « Кот и мыши», «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Прыжки по кочкам», «Волк в засаде».		
24.	Подвижные игры с бегом и мячами.	Игры: «Кого называли-тот ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Метание мячей и мешочков», «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»		

			- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа</b>				
25.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Понятие о оздоровительных занятиях в режиме дня.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка). Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка.
26.	Построения и перестроения. Строевые команды.	Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Направо», «Налево», «Кругом» с одновременным показом учителя. Игры: «Класс, смирно!», «Змейка».	Этап знакомства с упражнением: - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения; - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с	Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
27.	Построения и перестроения. Строевые команды.	Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!» с одновременным показом учителя. Игры:		

		«Класс смирно!», «Змейка».	<p>заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p>Этап закрепления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»;</li> <li>- выполняют упражнение с ярким инвентарем.</li> </ul> <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют движение, упражнение под заданный ритм, в различном темпе;</li> <li>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</li> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> <li>- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- выполняет простые перестроения в шеренгу</li> <li>- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;</li> <li>- знает простые пространственные термины.</li> <li>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой</li> </ul>	
28.	Ходьба, бег, метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.		
29.	Прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие координации движений.	Игры: «Прыгающие воробушки», «Прыжок под микроскопом». Научиться правильно пользоваться скакалкой при прыжках. Прыжки на месте на двух ногах.		
30.	Передвижение по гимнастической стенке. Правила техники безопасности при передвижениях.	Освоить технику различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами и другие. Учиться контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы и упражнения на гимнастической стенке.		
31.	Передвижение по гимнастической стенке.	Освоить технику различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами и другие. Учиться контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы и упражнения на гимнастической стенке.		
32.	Лазания и перелезания, передвижения по гимнастической скамейке.	Освоить технику лазания и перелезания по гимнастической скамейке различными способами: подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке и другие. Освоить технику передвижения по гимнастической скамейке: стойка на носках на двух, одной ноге; различные виды ходьбы; ходьба с различным положением рук; повороты на 90, 180 градусов. Подвижная игра: «Пройди бесшумно».		
33.	Лазания и перелезания, передвижения по гимнастической скамейке.	Освоить технику лазания и перелезания по гимнастической скамейке различными способами: подтягивание, лежа на животе		

		по горизонтальной скамейке и другие. Освоить технику передвижения по гимнастической скамейке: стойки на носках на двух, одной ноге; различные виды ходьбы; ходьба с различным положением рук; повороты на 90, 180 градусов и другие. Подвижная игра: «Пройди бесшумно».	(карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это.	
34.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.	Различные лазанья, перелезания, переползания и передвижения. Эстафеты. Подвижные игры: «Альпинисты», «Поезд».		
35.	Упражнения без предметов. Развитие силовых способностей.	Упражнение без предметов для различных групп мышц. Развитие гибкости и силовых способностей.		
36.	Упражнения с предметами. Развитие координационных способностей.	Упражнения с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Эстафеты. Развитие координации.		
37.	Упражнения с предметами. Развитие координационных способностей.	Упражнения с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Эстафеты. Развитие координации.		
38.	Развитие гибкости.	Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений для развития гибкости.		
39.	Развитие координации. Освоение навыков равновесия.	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп (в положениях стоя и лежа, сидя). Упражнения на		

		равновесие с открытыми и закрытыми глазами.		
40.	Формирование осанки.	Ходьба на носках. С предметами на голове, с заданной осанкой; виды ходьбы; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений ( в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		
41.	Развитие силовых способностей.	Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной сторон, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, и т.д.). Переноска одновременно 2-3 предметов, переноска предметов на расстояние до 20 метров.		
42.	Развитие внимания. Игры для развития внимания.	Упражнения на переключение внимания. Игры на переключение внимания. Игры: «Нос, пол, потолок», «Светофор», «Правильно-неправильно», «Быстро шагай».		
43.	Перелезание через гимнастического козла. Техника безопасности при опорном прыжке.	Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел с повышенной организацией техники безопасности.		
44.	Перелезание через гимнастического козла.	Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел с повышенной организацией техники безопасности.		
45.	Перелезание через гимнастического козла.	Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к		

		прыжкам с разбега через гимнастический козел.		
46.	Подвижные игры с элементами гимнастики.	Игры, игровые задания и упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.		
<b>Лыжная подготовка – 22 часа</b>				
47.	Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Комплекс ОРУ на лыжах.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Уметь провести комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах. Правила личной гигиены. Режим дня. Закаливающие процедуры.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;	Формы организации обучения: -фронтальная; -групповая; -индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: -фронтальный; -поточный; -посменный; -групповой; -индивидуальный.
48.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и закрепление лыж.	Понимать и знать команды с лыжами. Безопасное передвижение к месту занятий. Переноска лыж на плече, по команде «лыжи на плечо!». Самостоятельно уметь одевать, закреплять и снимать лыжи.	Этап знакомства с упражнением: - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога; - выполнение упражнений по памяти;	
49.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и закрепление лыж.	Понимать и знать команды с лыжами. Безопасное передвижение к месту занятий. Переноска лыж на плече, по команде «лыжи на плечо!». Самостоятельно уметь одевать, закреплять и снимать лыжи.	- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	
50.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1 км. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Освоить технику ступающего и скользящего шага. Знать о правильном падении и уметь самостоятельно вставать на лыжах после падения.	Этап закрепления: - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях.	
51.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1 км. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Освоить	Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для	

	Вставание после падения.	технику ступающего и скользящего шага. Учиться самостоятельно вставать на лыжи после падения.	согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);	
52.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Вставание после падения.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1 км. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Освоить технику ступающего и скользящего шага. Учиться самостоятельно вставать на лыжи после падения.	- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно;	
53.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Игра «По местам».	- соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно;	
54.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Игра «По местам».	- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;	
55.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями. Освоить технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;	
56.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями. Освоить технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;	
57.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями. Освоить технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);	
58.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Освоение технику подъёма «лесенкой». Учиться правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в горку».	- включается в соревновательную деятельность.	
59.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Освоение технику подъёма «лесенкой». Учиться правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в		



		горку».		
60.	Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Осваивать технику скользящего шага.		
61.	Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Осваивать технику скользящего шага.		
62.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Передвижения вокруг препятствий, развороты с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Эстафеты.		
63.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Передвижения вокруг препятствий, развороты с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Эстафеты.		
64.	Спуски в основной стойке. Развитие координации движений.	Учиться спускаться в основной стойке с небольшого уклона, сохраняя при этом устойчивое равновесие. Соблюдая при этом правила техники безопасности. Игра: «Кто дальше прокатится».		
65.	Спуски в основной стойке. Развитие координации движений.	Учиться спускаться в основной стойке с небольшого уклона, сохраняя при этом устойчивое равновесие. Игра: «Кто дальше прокатится».		
66.	Передвижение по кругу скользящим шагом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью без палок. Осваивать технику скользящего шага. Игра: «Попади снежком в цель», «Охотники и олени».		
67.	Передвижение по кругу скользящим шагом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью без палок. Осваивать технику скользящего шага. Игра: «Попади снежком в цель», «Охотники и олени».		

68.	Эстафеты на лыжах.	Применение полученных навыков, умений и знаний на практике.		
Лапта – 6 часов.				
69.	Правила по технике безопасности на уроках лапта. Правила игры.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Знание о лапте, история ее появления. Правила игры в лапту.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	Формы организации обучения: -фронтальная; -групповая; -индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: -фронтальный; -поточный; -посменный; -групповой; -индивидуальный.
70.	Способы передвижения игрока в лапту.	Способы передвижения игрока в лапту: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки. Игровые упражнения с элементами лапты.	Этап знакомства с упражнением: - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео и т. д.); - игра. Дополнительная коррекционная работа: - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение	
71.	Основная стойка игрока в нападении и защите. Ловля и передача мяча на месте.	Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту. Игровые упражнения с элементами лапты.		
72.	Хват биты при игре в лапту. Развитие координационных способностей.	Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приемы владения ими.		
73.	Удары битой по мячу способом сверху.	Подводящие игры с элементами игры лапты.		
74.	Основы техники игры в защите.	Подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: передача, ловля, осаливание неподвижной цели.		

			пространства спортивного зала).	
Подвижные игры – 13 часов				
75.	Правила по технике безопасности на уроках подвижные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры, ее связь с трудовой и военной деятельностью. Закрепление и совершенствование строевых упражнений.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	Формы организации обучения: -фронтальная; -групповая; -индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: -фронтальный; -поточный; -посменный; -групповой; -индивидуальный.
76.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	Игры: «Салки», «У медведя во бору», «Щука», «День и ночь», «Мышеловка», «Вызов номеров»	Этап знакомства с упражнением: - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. Дополнительная коррекционная работа: - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития	
77.	Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей.	Игры: «Салки», «У медведя во бору», «Щука», «День и ночь», «Мышеловка», «Вызов номеров».		
78.	Подвижные игры с волейбольшим мячом.	Игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».		
79.	Подвижные игры с волейбольшим мячом.	Игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мяч ловцу», «Мини футбол».		
80.	Броски мяча в кольцо. Развитие ловкости.	Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца. Игра: «Борьба за мяч», «Мини баскетбол».		
81.	Ловля и передача мяча в парах. Развитие ловкости и внимания.	Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре. Игра: «Перестрелка», «Мини футбол».		
82.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	Игры: «Прыжки по кочкам», «Пятнашки», «День и ночь», «Кот и мышки.		
83.	Подвижные игры на внимание.	Игры: «Нос, пол, потолок», «Глухие телефончики», «Найди свою пару», «Светофор».		

84.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча с отскоком от стены, в паре.	пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
85.	Ведение мяча. Развитие координации движений.	Различные способы ведения мяча на месте и в движении, различные способы перемещения мяча в движении.		
86.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	Задания и упражнения для развития для развития ловкости, скорости и силы.		
87.	Подвижные и спортивные игры.	Игры с элементами баскетбола, с элементами футбола по упрощенным правилам.		

#### Легкая атлетика- 12 часов

88.	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег по кругу с равномерной скоростью.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Умение соблюдать определенный темп бега.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	Формы организации обучения: -фронтальная; -групповая; -индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: -фронтальный; -поточный; -посменный; -групповой; -индивидуальный.
89.	Бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	Равномерный бег до 3 минут. Соблюдать заданный темп бега. Выполнение различных упражнений и заданий и чередование их с ходьбой.	Этап знакомства с упражнением: - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и	
90.	Броски малого мяча. Развитие ловкости.	Хват и держание мяча, броски в вертикальную и горизонтальную цель.		
91.	Метание малого мяча. Развитие ловкости.	Хват и держание мяча, метание мяча на дальность.		
92.	Ходьба и бег парами. Развитие координации и внимания.	Различные виды ходьбы и бега в парах. Контролировать выполнение упражнения и работать в паре.		
93.	Прыжок с места. Развитие скоростно-силовых	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки. Прыжок в длину с		

	способностей.	места с толчком двух ног.	сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап закрепления: - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения; - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
94.	Прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки. Прыжок в длину с места с толчком двух ног.		
95.	Бег 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
96.	Равномерный бег до 3 минут. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Уметь соблюдать нужный темп бега.		
97.	Челночный бег с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Движения и бег из разных исходных положений; челночный бег 3*10 м по команде с разным количеством повторений. Развитие внимания.		
98.	Равномерный бег до 3 минут. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Уметь соблюдать нужный темп бега.		
99.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Игры: «У медведя во бору», «Щука», «Салки-догонялки», «Кошки-мышки».		