

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Детярская школа, реализующая адаптированные основные
образовательные программы» ГБОУ СО «Детярская школа»
Пролетарская ул., д.40 а. г.Детярск, 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
«Детярская школа»
Храпунова И.П.
«1» сентября 2023г.

Рабочая программа

Адаптивная физическая **культура**

(учебный предмет)

1 дополнительный класс

2023-2024 учебный год

Разработчик:
Коновалова Г.Л.
Учитель физической культуры

Детярск – 2023

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

(2 часа в неделю – 66 часов)

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 1 дополнительного 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.

Тематическое планирование

N	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	8
2	Подвижные и спортивные игры -	9
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Лыжная подготовка	18
6	Подвижные игры	7
7	Легкая атлетика	10
	Итого	66

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 дополнительном 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 «Лапта») 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 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО КЛАССА
(2 часа в неделю - 65 часов)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся	Методы и формы организации обучения
Легкая атлетика- 9 часов				
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;
2.	Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Развитие координации.	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. Самостоятельное проведение 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.	- поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
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 словесным сопровождением педагога и	

	внимания.	сохранением правильной осанки. Самостоятельное проведение ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом.	одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
4.	Прыжковые упражнения. Развитие силовых способностей.	Прыжки на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением; в длину с места и высоты; спрыгивание и запрыгивания. Самостоятельное проведение ОРУ. Игры: «Волк в засаде», «Не оступись».	- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап закрепления: - выполнение упражнения по зрительным	
5.	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. Самостоятельное проведение ОРУ. Умение распределять силы.	пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения; - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для	
6.	Медленный бег до 3 минут. 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 и сохранять темп бега. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Совушка».	перестроения; - игра. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;	
7.	Бег на дистанцию 30 метров с ускорением. Развитие скоростных способностей.	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. Самостоятельное проведение ОРУ. Игра « Кто быстрее».	- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
8.	Бег с ускорением. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Совершенствовать 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. Самостоятельное проведение ОРУ. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Совушка».		

9.	Челночный бег 3*10 м. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствовать 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; челночный бег 3*10 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха) Самостоятельное проведение ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		
Подвижные и спортивные игры -8 часов				
10.	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:
11.	Игры на 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».		- фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный
12.	Игры на закрепление и совершенствование координационных способностей .	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». Уметь самостоятельно провести игру.		

13.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча на месте двумя руками в парах, у стены.		
14.	Броски и ловля мяча в парах. Развитие координации движений.	Совершенствование бросков и ловли мяча в парах двумя руками сверху и снизу, с отскоком о пол; одной рукой и т.п.		
15.	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», «Попади в цель».		
16.	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	Совершенствование стойки баскетболиста, хвата мяча, ведения мяча на месте и в движении т.п.		
17.	Подвижные игры с бегом и мячами. Развитие скоростных способностей.	Игры: «Кого называли-тот ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Метание мячей и мешочков», «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»		
Гимнастика с элементами акробатики – 14 часа				
18.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики . Построения и перестроения. Строевые команды.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Выполнение простейших видов построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!» (с подсказкой учителя). Игры: «Класс, смирно!», «Змейка».	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.
19.	Прыжки со скакалкой. Развитие координации движений.	Игры: «Прыгающие воробушки», «Прыжок под микроскопом». Осваивать правильное пользование скакалкой при	Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;	

		прыжках.	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение, упражнение под заданный ритм, в различном темпе; 	
20.	Передвижение по гимнастической стенке. Правила техники безопасности при передвижениях.	Освоение техники различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами, через рейку и другие. Учиться контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы и упражнения на гимнастической стенке.	<p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение, упражнение под заданный ритм, в различном темпе; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. - Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренгу - удерживает статическую позу в течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины. -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 	
21.	Передвижение по гимнастической стенке. Развитие ловкости и координации движений.	Освоение техники различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами, через рейку и другие. Учиться контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы и упражнения на гимнастической стенке.		
22.	Передвижения, лазания и перелезания по гимнастической скамейке.	Совершенствовать технику лазания и перелезания по гимнастической скамейке различными способами: подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке и другие. Совершенствовать 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».		
23.	Передвижения, лазания и перелезания по гимнастической скамейке.	Совершенствовать технику лазания и перелезания по гимнастической скамейке различными способами: подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке и другие. Совершенствовать технику передвижения по гимнастической скамейке:		

		стойки на носках на двух, одной ноге; различные виды ходьбы; ходьба с различным положением рук; с предметом в руках; повороты на 90, 180 градусов и другие. Подвижная игра: «Пройди бесшумно».	<p>мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это.</p>	
24.	Упражнения без предметов. Развитие силовых способностей.	Самостоятельное выполнение и проведение комплексов упражнений без предметов для различных групп мышц. Развитие силовых способностей и гибкости.		
25.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	Совершенствовать выполнение упражнений с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Эстафеты.		
26.	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.		
27.	Развитие координации и 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.		
28.	Формирование правильной 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.		
29.	Развитие силовых способностей.	Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, и т.д.). Переноска одновременно 2-3 предметов, переноска различных предметов на расстояние до 20 метров и т.п. Комплексы упражнений для развития силы.		
30.	Перелезание через гимнастического козла. Техника безопасности при опорном прыжке.	Осваивать опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел с повышенной организацией техники безопасности.		
31.	Перелезание через гимнастического козла.	Осваивать опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел с повышенной организацией техники безопасности.		
Лыжная подготовка – 18 часа				
32.	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.

33.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и закрепление лыж.	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; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных	Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
34.	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.	пространственных опор для выполнения движения. Этап закрепления: - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. Дополнительная коррекционная работа:	
35.	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.	- выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);	
36.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	Совершенствовать повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; учиться поворотам на месте прыжком. Игра «По местам».	- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;	
37.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	Совершенствовать повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; учиться поворотам на месте прыжком. Игра «По местам».	- строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно;	
38.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; -	

39.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	<p>переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</p> <p>- включается в соревновательную деятельность.</p>	
40.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Освоить технику подъёма «лесенкой». Учиться правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в горку».		
41.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Освоить технику подъёма «лесенкой». Учиться правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в горку».		
42.	Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Совершенствовать технику скользящего шага.		
43.	Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Совершенствовать технику скользящего шага.		
44.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Совершенствовать передвижения, развороты вокруг препятствий с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Эстафеты.		
45.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Совершенствовать передвижения, развороты вокруг препятствий с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Эстафеты.		
46.	Спуски в основной стойке. Развитие координации движений.	Освоить технику спуска в основной стойке с небольшого уклона, сохраняя при этом устойчивое равновесие. Соблюдая при этом правила техники безопасности. Игра: «Кто дальше прокатится».		

47.	Спуски в основной стойке. Развитие координации движений.	Освоить технику спуска в основной стойке с небольшого уклона, сохраняя при этом устойчивое равновесие. Игра: «Кто дальше прокатится».		
48.	Передвижение по кругу скользящим шагом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью без палок. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра:« Попади снежком в цель», «Охотники и олени».		
49.	Передвижение по кругу скользящим шагом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью без палок. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра:« Попади снежком в цель», «Охотники и олени».		
Подвижные игры – 7 часов.				
50.	Правила по технике безопасности на уроках подвижные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	Правила предупреждения травматизма во времязанятий 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.
51.	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	Методы организации учащихся: -фронтальный; -поточный; -посменный; -групповой; - индивидуальный.
52.	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».		
53.	Броски мяча в кольцо. Развитие ловкости.	Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца. Добиваться попадания в кольцо. Игра: «Борьба за мяч», «Мини баскетбол».		
54.	Ловля и передача мяча в парах. Развитие ловкости и	Освоить передачу и ловлю мяча на месте двумя руками от груди в паре. Игра:		

	внимания.	«Перестрелка», «Мини футбол».	заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления:	
55.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	Игры: «Прыжки по кочкам», «Пятнашки», «День и ночь», «Кот и мышки».	- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения	
56.	Подвижные игры на внимание.	Игры: «Нос, пол, потолок», «Глухие телефончики», «Найди свою пару», «Светофор».	(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 пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	

Легкая атлетика- 10 часов

57.	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.
58.	Броски малого мяча. Развитие ловкости.	Освоить хват и держание мяча; броски в вертикальную и горизонтальную цель с соблюдением правил безопасности при бросках мяча. Игра: «Брось-поймай», «Попади в цель».		Методы организации учащихся:
59.	Метание малого мяча. Развитие ловкости.	Освоить хват и держание мяча; метание мяча на дальность. Игра: «Брось-поймай», «Кто дальше».		- фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; -
60.	Ходьба и бег парами. Развитие координации и	Совершенствовать различные виды ходьбы и бега в парах. Развивать умение		индивидуальный.

	внимания.	контролировать выполнение упражнения и умение работать слаженно в паре.		
61.	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. Игра: «Не оступись», «Кто дальше».		
62.	Прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствовать прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки. Прыжок в длину с места с толчком двух ног. Игра: «Не оступись», «Кто дальше».		
63.	Бег 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров с высокого старта (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха). Выполнение ускорений из разных исходных положений.		
64.	Равномерный бег до 3 минут. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Уметь соблюдать нужный темп бега.		
65.	Челночный бег 3*10 м 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 скорости и внимания. Игры: «У медведя во бору», «Щука», «Салки-догонялки», «Кошки-мышки».		
66.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Игры: «У медведя во бору», «Щука», «Салки-догонялки», «Кошки-мышки».		