

Комитет по образованию администрации города Заринска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 города Заринска

Рассмотрена  
на МО учителей разных образовательных  
дисциплин  
протокол от «31» августа 2023 г.  
№5

Принята  
на педагогическом совете  
протокол от «31» августа 2023г.  
№1

Утверждена  
приказом по школе  
от «01» сентября 2023 г.  
№511

## **АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура**

**(адаптивная физическая культура)»**

**АООП НОО**

**обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)**

Составители:

Шмырёва Н.Н., учитель физической культуры

Заринск 2023

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с задержкой психического развития и адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с задержкой психического развития.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

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

Воспитывающее значение рабочей 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.

**Цель** реализации программ 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 разработке и 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, 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, пластичности, гибкости 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;

- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

#### **Особые образовательные потребности 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.

### **Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста**

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.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

2. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от

актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

3. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

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

## 2. Планируемые результаты освоения программы

### *Личностные результаты*

**Освоение социальной роли ученика** проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

- выборе одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни**), проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);

– стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);

– ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;

– различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

**Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях,** проявляется в:

– осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);

– осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);

– осознании затруднений (не получается определенное упражнение);

– разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;

– способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;

– возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в:

– умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

– возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);

– возможности контролировать импульсивные желания;

– корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;

– умении проявлять терпение.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

– умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;

– проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

### **Метапредметные результаты**

Освоение программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

***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;
- способности 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);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.



### Предметные результаты

#### Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развития

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
		<b>1 класс</b> <b>Предметные планируемые результаты</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
	Способы физической деятельности Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния;</li> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</li> <li>- соблюдает правила игры</li> </ul>

<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Организующие команды и приемы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- удерживает статическую позу в течение нескольких секунд;</li> <li>- знает простые пространственные термины;</li> <li>- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;</li> <li>- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.</li> </ul>
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- работает с системой поощрений;</li> <li>- выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью;</li> <li>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>

<b>Легкая атлетика</b>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;</li> <li>- строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</li> </ul>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</li> <li>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания);</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- работает с системой поощрений;</li> <li>- выполняет упражнения под музыку, с направляющей помощью подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая</li> </ul>

	способностей	организация двигательного акта).
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- воспроизводит имитационные движения;</li> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</li> <li>- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игр с помощью педагога;</li> <li>- работает с системой поощрений;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).</li> </ul>
<b>1 класс (дополнительный) Предметные планируемые результаты</b>		

<b>Знания о физической культуре</b>	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</li> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</li> <li>- соблюдает правила игры</li> </ul>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Организующие команды и приемы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- выполняет простые перестроения в шеренге;</li> <li>- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;</li> <li>- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;</li> <li>- знает простые пространственные термины.</li> </ul>
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине  Гимнастическая комбинация Гимнастические	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;</li> </ul>

	упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Ходьба Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</li> </ul>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> </ul>

	<p>способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <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> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с</li> </ul>

	движений  Развитие выносливости	шагом); - включается в соревновательную деятельность.
		<b>2 класс</b> <b>Предметные планируемые результаты</b>
<b>Знания о физической культуре</b>	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 физической деятельности Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	- 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
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Организующие команды и приемы	- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - удерживает статическую позу в течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины.



	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы 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> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</p> <p>- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;</p> <p>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</p> <p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>

	<p>Общеразвивающие упражнения Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);</p> <p>- включает в работу нужные группы 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;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- воспроизводит имитационные движения;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>
<b>Лыжная</b>	Обучение	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных

<b>подготовка</b>	<p>основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>пространственных ориентиров;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>
		<p><b>3 класс</b></p> <p><b>Предметные планируемые результаты</b></p>
<b>Знания о физической культуре</b>	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в оставлении режима дня;</li> <li>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</li> <li>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</li> <li>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> </ul>

		- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Организуящие команды и приемы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</li> <li>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.</li> </ul>
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- проговаривает порядок действий;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию из 3 упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.</li> </ul>
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине  Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений.</li> </ul>

<b>Легкая атлетика</b>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- строится в шеренгу самостоятельно;</li> <li>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</li> </ul>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</li> <li>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;</li> <li>- выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>

	способностей	
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;</li> <li>- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря и проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти;</li> <li>- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;</li> <li>- запоминает 3-5 слов в игровой деятельности;</li> <li>- восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>
		<b>4 класс</b>

		<b>Предметные планируемые результаты</b>
<b>Знания о физической культуре</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Объясняет роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, принципах здорового образа жизни;</li> <li>– проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;</li> </ul> <p>Владеет знаниями о:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе;</li> <li>– истории развития видов спорта, Олимпийского и Параолимпийского движения в мире и в Российской Федерации;</li> <li>– проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;</li> <li>– «всестороннем и гармоничном физическом развитии», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;</li> <li>– занятиях оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;</li> <li>– принципах здорового образа жизни, влиянии вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;</li> <li>– положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на личностное развитие обучающихся;</li> <li>– о строении и функциях организма человека;</li> <li>– способах оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;</li> <li>– оптимальных способах закаливания с учетом индивидуальных показателей;</li> <li>– правилах личной гигиены вовремя и после занятий физической культурой, а также в повседневной жизни. Объяснять взаимосвязь личной гигиены со здоровьем человека;</li> <li>– влиянии рационального питания на организм человека;</li> <li>– основных принципах организации рационального режима дня;</li> <li>– изменениях состояния здоровья под действием положительных и отрицательных факторов. Приводить примеры из повседневной жизни о влиянии здорового образа жизни на здоровье и гармоничное физическое развитие человека;</li> <li>– определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях</li> </ul>

		<p>физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;</li> <li>– требования техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК.</li> </ul>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Обучение основным гимнастическим элементам	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Соблюдает правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений;</li> <li>– выполняет строевые упражнения (повороты на месте, передвижения в обход по залу, перестроения на месте и в движении), построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги;</li> <li>– перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;</li> <li>– выполняет 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;</li> <li>– выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>– выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>– выполнять упражнения на гимнастической стенке: наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно; различные взмахи;</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, с проговариванием;</li> <li>– выполняет гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);</li> <li>– передвигается по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;</li> <li>– выполняет упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами (девочки);</li> <li>– выполняет упражнения в равновесии;</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>– преодолевает полосу препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей);</li> <li>– включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>– удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; выполняет на память серию упражнений.</li> </ul>
	Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Выполняет упражнения с предметами: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, большим мячом, со скакалками;</li> <li>– выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;</li> <li>– знает назначение и название спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>– выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>– Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их;</li> <li>– выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля;</li> <li>– четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>– проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;</li> <li>– удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>– выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>– по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li> <li>– выполняет дыхательные упражнения разными способами: поверхностное и глубокое;</li> <li>– выполняет бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;</li> <li>– выполняет прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений);</li> <li>– демонстрирует технику прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»;</li> <li>– выполняет метания малого мяча на дальность;</li> <li>– выполняет метания мяча в горизонтальную цель;</li> <li>– преодолевает препятствия, используя практико-ориентированные способы передвижения.</li> </ul>
<b>Спортивные и</b>	Обучение игре	<i>Соблюдает правила:</i>

<b>подвижные игры</b>	в волейбол, баскетбол, футбол	<ul style="list-style-type: none"> <li>– культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>– профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>– экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>– правила безопасности при занятиях спортивными играми.</li> <li>– выполняет технические элементы игровых видов спорта: <i>баскетбол</i></li> <li>– Передача мяча от груди с места.</li> <li>– Ведение мяча на месте и в движении.</li> <li>– Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места.</li> <li>– Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. <i>Мини-волейбол (пионербол).</i></li> <li>– Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Практический материал.</li> <li>– Ловля мяча над головой.</li> <li>– Подача двумя руками снизу, одной рукой сверху, боковая подача.</li> <li>– Розыгрыш мяча на три паса.</li> <li>– Учебная игра. <i>Мини-футбол.</i></li> <li>– Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.</li> <li>– Стойка игрока и перемещение.</li> <li>– Повороты и ускорение.</li> <li>– Удар по неподвижному мячу с небольшого разбега.</li> <li>– Ведение мяча.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Соблюдает правила безопасности при занятиях зимними видами спорта;</li> <li>– передвигаться на лыжах под палками; с лыжами на плече;</li> </ul>

	подготовки	<ul style="list-style-type: none"> <li>— осуществляет поворот на лыжах способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции;</li> <li>— передвигаться скользящим шагом по лыжне;</li> <li>— выполнять передвижения на лыжах двухшажным ходом;</li> <li>— осуществлять спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке;</li> <li>— осуществлять подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»;</li> <li>— передвигаться на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км;</li> <li>— знает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, обморожениях;</li> <li>— соблюдает культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>— умеет правильно подбирать и использовать инвентарь на занятиях лыжной подготовкой.</li> </ul>
--	------------	---

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы  
на уровне начального общего образования**

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся			Информационные (цифровые) ресурсы
			Вариант 7.1	Вариант 7.2	Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)	
			<b>Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР</b>			
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	<b>Физическая культура как система занятий физическим и упражнения ми по укреплению здоровья человека</b>	Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога; - выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале; - находят элементарную заданную информацию в сети Интернет; - с помощью педагога	- 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	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы	Ресурсы МЭШ ID:1101805 ID:173967 ID:1979615 ID:2035148 ID:1496761 ID:2014574 ID:2021267 ID:2124176 ID:1717411

	<p><b>Из истории физической культуры</b></p> <p><b>Физические упражнения</b></p> <p><b>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей</b></p>	<p>передвижения человека.          Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:          организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.          Правила личной гигиены.          Физические упражнения.          Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений.          Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических</p>	<p>выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);          - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;          - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>на визуальный план;          - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);          - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;          - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>игровых, сенсорных поощрений);          - слушают рассказ педагога;          - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);          - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);          - участвуют в групповой работе по</p>	
--	--	--	---	---	---	--

		<p>способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое</p>			<p>информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

		<p>развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>				
	<p><b>Способы физической деятельности и самостоятельные занятия</b></p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,</p>	<p>- Участвуют в составлении режима дня; - выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем</p>	

	<p><b>Самостоятельные игры и развлечения</b></p>	<p>развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) . Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. <b>Вариант 7.2</b> Выполнение комплексов упражнений для</p>	<p>основных физических качеств; - проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - организуют и проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют с соблюдением правил.</p>	<p>педагога, с подключением контроля своего состояния; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют с соблюдением правил.</p>	
--	--	--	---	--	--	--



		<p>формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p> <p>.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>				
<b>Гимнастика</b>	Организуемые команды	<b>Вариант 7.1</b> Строевые	<i>Этап знакомства с упражнением:</i>	<i>Этап знакомства с упражнением:</i>	<i>Этап знакомства с</i>	Ресурсы МЭШ ID 2045137

<p><b>элементами акробатики</b></p>	<p>и приемы</p>	<p>действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.</p>	<p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действий шепотом, по возможности, «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.</p>	<p>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют</p>	<p><i>упражнением:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с активизацией внимания с подключением контроля своего состояния. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемост и движений; - выполняют упражнения для формирования</p>	<p>ID 103351 ID 771079 ID 709291 ID 2796073 ID 1420559 ID 54898 ID 1924528 ID 447317 ID 1979401 ID:1924528 ID:447317 ID:1503916</p>
-------------------------------------	-----------------	---	---	---	---	---

				движение заданный музыку.	под ритм,	пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.	
	Акробатические упражнения	<b>Вариант 7.1</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком				
	Акробатические комбинации	<b>Вариант 7.1</b> Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное					

		<p>положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>с одновременным проговариванием. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).</p>			
Упражнения на низкой гимнастической перекладине	<p><b>Вариант 7.1</b> Висы, перемахи.</p> <p>Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога; - изучение</p>	<p>ID:9625106 ID:8654063 ID:8516354 ID:5721155 ID:8365085 ID:8588290 ID:8365053 ID:8516378 ID:1655790 ID:8516354 ID:5721155</p>	

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<p>согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p><b>Вариант 7.1</b></p>	<p>сопровождением педагога;</p> <p>- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- выполнение упражнения совместно с педагогом проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</p> <p>- концентрируют внимание при использовании педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов;</p> <p>- участвуют в подвижных играх с мячом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для</p>	<p>словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</p> <p>- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- проговаривание признаков инвентаря</p>	<p>схемы упражнения с последующим наблюдением за выполнением и самостоятельное выполнение с направляющей помощью педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- игры с нестандартным спортивным инвентарем: разные мячи по цвету, форме, величине, весу; - использование системы игровых, сенсорных поощрений;</p> <p>- выполнение упражнений под музыку.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения по подбору одинакового инвентаря или</p>	<p>ID:8365085 ID:8588290 ID:8365053 ID:8881269 ID:1630728 ID:1632109</p>
--	--	--	--	--	---	--

	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости</p>	<p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Вариант 7.2</b></p> <p>Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе.</p>	<p>(круглый, мягкий, большой и т. д.);</p> <p>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>инвентаря, имеющего один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> <p>- упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	
--	--	---	--	---	---	--

	<p>Формирован ие осанки</p>	<p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой</p>				
--	---------------------------------	---	--	--	--	--

	<p>Развитие силовых способностей</p>	<p>ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><b>Вариант 7.2</b></p> <p>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</p>				
--	--------------------------------------	---	--	--	--	--



		<p>передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног,</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическим и и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><b>Вариант 7.2</b></p> <p>Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Вариант 7.2</b>          Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>мышечного корсета.</p> <p><b>Вариант 7.1</b>  Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>         поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о       </p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p><b>Вариант 7.2</b></p> <p><b>Упражнения в поднимании и переноске грузов:</b></p> <p>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, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>				
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p><b>Вариант 7.1, 7.2</b></p> <p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.</p> <p>Ходьба с сохранением правильной</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с включением</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с</p>	<p>ID 1790619</p> <p>ID 1734974</p> <p>ID 1829701</p> <p>ID 1765075</p> <p>ID 1611089</p> <p>ID 928326</p> <p>ID 1137222</p> <p>ID 70562</p> <p>ID 1735154</p> <p>ID 1740699</p>



		осанки. Ходьба в чередовании с бегом.	самоконтроля, взаимоконтроля; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя» (по возможности). <i>Дополнительная коррекционная работа</i>	опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая	использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой контролем своего состояния. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i>	ID 603268 ID 1812320 ID:1729736 ID:1722814 ID:1877745 ID:319775 ID:789085 ID:709567 ID:1465484  ID:1359667 ID:3624 ID:3623 ID:6805452 ID:2020066 ID:2726388 ID:7557145 ID:8385049 ID:8456227 ID:69575
	Прыжковые упражнения	<b>Вариант 7.1</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).			
	Броски	<b>Вариант 7.2</b> Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с				
	Метание					
	Развитие быстроты					

	<p>Развитие выносливости</p>	<p>последующим ускорением.</p> <p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на</p>		<p>организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>- выполняют упражнения для развития переключаемости и движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	
--	------------------------------	---	--	--	---	--

		<p>дальность.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.				
	Общеразвивающие упражнения  Развитие координации  Развитие скоростных способностей	<b>Вариант 7.1</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. <b>Вариант 7.2</b> Бег с	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями. <i>Этап закрепления:</i> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - игровая деятельность. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным	

	<p>Развитие выносливости и</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><b>Вариант 7.2</b></p>	<p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p>речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на</p>	<p>выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра с подключением контроля своего состояния.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнений для развития переключаемости и движений;</p> <p>- выполнение</p>	
--	---	--	--	--	---	--

		<p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу,</p>		<p>тренажерах по сенсорной интеграции.</p>	<p>упражнения для формирования пространственных представлений; - выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

		<p>из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);</p> <p>повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;</p> <p>прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;</p> <p>прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;</p> <p>запрыгивание с</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>последующим спрыгиванием. <b>Вариант 7.2</b> Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15- 20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных</p>				
--	--	--	--	--	--	--



		ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.				
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	На материале гимнастики с основами акробатики  На материале легкой атлетики	<b>Вариант 7.1</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <b>Вариант 7.2</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога; - одновременное	ID:403347 ID:1728115 ID:2127481 ID:2284615 ID:1701230 ID:9411495 ID 1955727 ID 2246175 ID 415449 ID 1417944 ID 1779339 ID 954897 ID1568803 ID:1726619

	<p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Футбол <b>Вариант 7.1</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка</p>	<p>совместно с педагогом.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</p>	<p>упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства</p>	<p>сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;</p> <p>- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом, с подключением контроля своего состояния; - использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения</p>	
--	--	--	--	--	--	--

		<p>мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками</p>		<p>спортивного зала).</p>	<p>игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;</li> <li>- выполнение упражнения в сокращенном промежутке времени;</li> <li>- игра.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- использование игровых моментов и материалов для</li> </ul>	
--	--	---	--	---------------------------	---	--

		<p>снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол  <b>Вариант 7.2</b>  Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол  <b>Вариант 7.1</b>  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Вариант 7.2</b>  Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры</p>			<p>развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).</p>	
--	--	--	--	--	---	--

		<p>на материале волейбола.</p> <p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Подвижные игры разных народов.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>				
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным	<b>Вариант 7.1</b> Передвижение на	<i>Этап знакомства с упражнением:</i>	<i>Этап знакомства с упражнением:</i>	<i>Этап знакомства с</i>	ID 2026822 ID 2079052

	<p>элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения Развитие координации и движений</p> <p>Развитие выносливости и</p>	<p>лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в</p>	<p>- усваивают техники хода, спуска, подъема словесной инструкции педагога (по – необходимости по образцу);</p> <p>- выполнение упражнений по памяти;</p> <p>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</p> <p>- выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;</p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах;</p>	<p>- усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти;</p> <p>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- принимают</p>	<p><i>упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- выполнение упражнения с направляющей инструкцией педагога.</p> <p><i>Этап</i></p>	<p>ID 44607 ID 2170177 ID 2126525 ID 2346709 ID:1337043 ID:1688538 ID:823755 ID:3844888 ID:8737738 ID:2153843</p>
--	---	---	---	---	---	---

		<p>низкой стойке.  <b>Вариант 7.2</b>  Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><b>Вариант 7.1</b>  Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с</p>	<p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).  <i>Дополнительная коррекционная работа:</i>  - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;  - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие.</p>	<p>участие в соревнованиях.  <i>Дополнительная коррекционная работа:</i>  - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;  - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие.</p>	<p><i>закрепления:</i>  - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности), с подключением контроля состояния.  <i>Дополнительная коррекционная работа:</i>  - выполняют упражнения для развития переключаемости и движений;  - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  - участие в играх, направленных на эмоционально-</p>	
--	--	---	---	---	--	--

		<p>ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p><b>Вариант 7.2</b></p> <p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с проходом отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>			волевое развитие.	
<b>Коррекционные упражнения</b>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p>	<p><b>Вариант 7.1, 7.2</b></p> <p>Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя».</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога;</p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p>	<p>ID:1655790</p> <p>ID:8516354</p> <p>ID:8516372</p> <p>ID:5721155</p> <p>ID:8365085</p> <p>ID:8588290</p> <p>ID:8365053</p> <p>ID:8516378</p>



	<p>Упражнения на коррекцию и формирование осанки</p> <p>Упражнения на коррекцию и профилактику</p>	<p>обруч).</p> <p>Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по</p>		<p>подражанию и сопряженной речи;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <p>- проговаривают сенсорные свойства инвентаря;</p> <p>- проговаривают пространственные термины при</p>	<p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;</p> <p>- выполняют упражнения с использованием системы игровых,</p>	
--	--	--	--	--	--	--

	<p>ку плоскостопи я</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p> <p>Упражнения на развитие точности и координаци и движений</p>	<p>гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забывание гвоздя», «срывание яблока», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на</p>		<p>выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения.</p>	<p>сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.); - концентрируют внимание с помощью световых, знаковых, вибрационных сигналов; - меняют виды деятельности для концентрации внимания. <i>Дополнительная коррекционная работа</i> - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственн ые термины при выполнении</p>	
--	--	---	--	---	--	--

	<p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в</p>			<p>упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения.</p>	
--	---	--	--	--	--	--

		<p>стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p> <p>С сенсорными набивными</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами 1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх,</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>вправо, влево).</p> <p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p> <p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>«Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления. Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p> <p>Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:</p>				
--	--	--	--	--	--	--



		<p>метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;</p> <p>метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель;</p> <p>подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу;</p> <p>броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т. д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т. д.).</p> <p>Равновесие:</p> <p>ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка);</p> <p>ходьба по г/скамейке с различными положениями рук;</p> <p>ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено;</p> <p>ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см;</p> <p>поворот кругом</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу. Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>и т. д.);  подлезание под  препятствием с  предметом в  руках; пролезание  в модуль-тоннель;  перешагивание  через предметы:  кубики, кегли,  набивные мячи,  большие мячи;  вис на руках на  г/стенке 2  секунды; полоса  препятствий из 5-  6 заданий в  подлезании,  перелезании и  равновесии.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Оценивание обучающихся происходит по 5-балльной системе. Оценивание обучающихся 1 класса – словесное. При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, психофизические особенности.

### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это 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. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

### *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

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

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся 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, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценочные процедуры:** сообщение, домашнее задание, комбинированная работа, опрос, творческая работа, устный ответ, учебное задание, тест.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает,	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

используя в деятельности			
Тест			
80-100% от максимального количества баллов	60-80% от максимального количества баллов	40-60% от максимального количества баллов	менее 40% от максимального количества баллов

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие **оценочные процедуры**: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Оценочные процедуры:** комбинированная работа, наблюдение, учебное задание.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место	Учащийся: – организует место занятий в основном	Более половины видов самостоятельной деятельности	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни

занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	один из пунктов
--	--	--	-----------------

### 1. Уровень физической подготовленности учащихся.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми, и учитывать особенности психофизического развития и особых образовательных потребностей, обучающихся с ТНР. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

**Оценочные процедуры:** комбинированная работа, наблюдение, учебное задание.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности и достаточному приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

### 4. Тематическое планирование

№	Модуль	Количество часов
1 класс		
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	24
3	Подвижные и спортивные игры	42
4	Лыжная подготовка (П/и в зимнее время)	15
5	Гимнастика	21
<b>Итого:</b>		99
1 класс (дополнительный)		

1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	24
3	Подвижные и спортивные игры	42
4	Лыжная подготовка (П/и в зимнее время)	15
5	Гимнастика	21
<b>Итого:</b>		99
2 класс		
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	24
3	Подвижные и спортивные игры	42
4	Лыжная подготовка (П/и в зимнее время)	15
5	Гимнастика	21
<b>Итого:</b>		102
3 класс		
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	24
3	Подвижные и спортивные игры	42
4	Лыжная подготовка	15
5	Гимнастика	21
<b>Итого:</b>		102
4 класс		
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	24
3	Подвижные и спортивные игры	42
4	Лыжная подготовка	15
5	Гимнастика	21
<b>Итого:</b>		102



**5. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО КЛАССА  
(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 об 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 внимания.	Ходьба: парами, по кругу парами; в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.	- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением	

		Самостоятельное проведение ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом.	упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
4.	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Совершенствование беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, с захлестываем голени, с изменением направления движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений.	- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап закрепления: - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения;	
5.	Прыжковые упражнения. Развитие силовых способностей.	Прыжки на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением; в длину с места и высоту; спрыгивание и запрыгивания. Самостоятельное проведение ОРУ. Игры: «Волк в засаде», «Не оступись».	- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра.	
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. Самостоятельное проведение ОРУ. Умение распределять силы.	Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;	
7.	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. Умение распределять силы и сохранять темп бега. ОРУ. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Совушка».	- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
8.	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».		
9.	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».		
10.	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».		
11.	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.		
<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

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 речи; - 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:	организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный
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». Уметь самостоятельно провести игру.		
16.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	Умение сочетать и выполнять различные упражнения и задания. Развивать внимание и координацию движений		
17.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча на месте двумя руками в парах, у стены.	- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
18.	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.		
19.	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», «Попади в цель».	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения;	
20.	Подвижные игры с волейбольным 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.	Совершенствование ударов по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча и т.п. Подвижные игры.	- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со	

22.	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	Совершенствование стойки баскетболиста, хвата мяча, ведения мяча на месте и в движении т.п.	стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);	
23.	Подвижные игры с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Игры: «День и ночь», «Кот и мыши», «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Прыжки по кочкам», «Волк в засаде».	- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;	
24.	Подвижные игры с бегом и мячами. Развитие скоростных способностей.	Игры: «Кого назвали-тот ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Метание мячей и мешочков», «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»	- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	

### Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа

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.	Выполнение простейших видов построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»;	Этап знакомства с упражнением: - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения	Методы организации учащихся: - фронтальный;

		«Вольно!», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!» (с подсказкой учителя). Игры: «Класс, смирно!», «Змейка».	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 речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.	-поточный; -посменный; -групповой; - индивидуальный.
27.	Построения и перестроения. Строевые команды.	Совершенствование 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».	Этап закрепления: - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение с ярким инвентарем.	
28.	Ходьба, бег, метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу и т.п.	Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение, упражнение под заданный ритм, в различном темпе; - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
29.	Прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие координации движений.	Игры: «Прыгающие воробушки», «Прыжок под микроскопом». Осваивать правильное пользование скакалкой при прыжках.	- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в	
30.	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.		
31.	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.		
32.	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».	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 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.	
33.	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».		
34.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и передвижений.	Совершенствование различных способов лазанья, перелезания, переползания и передвижения. Эстафеты. Подвижные игры: «Альпинисты», «Поезд».		
35.	Упражнения без предметов. Развитие силовых способностей.	Самостоятельное выполнение и проведение комплексов упражнений без предметов для различных групп мышц. Развитие силовых способностей и гибкости.		
36.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	Совершенствовать выполнение упражнений с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Эстафеты.		
37.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	Совершенствовать выполнение упражнений с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Эстафеты.		

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 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.		
40.	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.		
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 различных предметов на расстояние до 20 метров и т.п. Комплексы упражнений для развития силы.		



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.	Осваивать опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел с повышенной организацией техники безопасности.		
44.	Перелезание через гимнастического козла.	Осваивать опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел с повышенной организацией техники безопасности.		
45.	Перелезание через гимнастического козла.	Осваивать 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.
48.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и	Команды с лыжами. Безопасное передвижение к месту занятий. Переноска лыж на плече, по команде «лыжи на	Этап знакомства с упражнением: - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей	Методы организации учащихся:

	закрепление лыж.	плечо!». Самостоятельно уметь одевать, закреплять и снимать лыжи.	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 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: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. - 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	-фронтальный; -поточный; -посменный; -групповой; - индивидуальный.
49.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и закрепление лыж.	Совершенствовать команды с лыжами. Безопасное передвижение к месту занятий. Переноска лыж на плече, по команде «лыжи на плечо!». Самостоятельно уметь одевать, закреплять и снимать лыжи.		
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.		
51.	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.		
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.		
53.	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».		
54.	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».		

55.	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».	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.
56.	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».	
57.	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».	
58.	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».	
59.	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».	
60.	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.	
61.	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.	
62.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Совершенствовать передвижения, развороты вокруг препятствий с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Эстафеты.	
63.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Совершенствовать передвижения, развороты вокруг препятствий с	

		соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Эстафеты.		
64.	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».		
65.	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».		
66.	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».		
67.	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».		
68.	Эстафеты на лыжах.	Применение полученных навыков, умений и знаний на практике.		
<b>Лапта – 6 часов.</b>				
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.
70.	Способы передвижения игрока в лапту.	Закреплять и совершенствовать способы передвижения игрока в лапту: бег, ходьба,	Этап знакомства с упражнением: - описание порядка выполнения	Методы организации

		прыжки, повороты, остановки. Игровые упражнения с элементами лапты.	движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;	учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
71.	Основная стойка игрока в нападении и защите. Ловля и передача мяча на месте.	Закреплять и совершенствовать технику выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту. Игровые упражнения с элементами лапты.	- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
72.	Хват биты при игре в лапту. Развитие координационных способностей.	Закреплять и совершенствовать основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приемы владения ими.	- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.	
73.	Удары битой по мячу способом сверху.	Подводящие игры с элементами игры лапты. Совершенствовать удары битой по мячу способом сверху.	Этап закрепления: - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео и т. д.);	
74.	Основы техники игры в защите.	Подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: совершенствовать передачу, ловлю, осаливание; осаливание неподвижной цели и т.п.	- игра. Дополнительная коррекционная работа: - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
<b>Подвижные игры – 13 часов.</b>				
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.
76.	Игры на закрепление и совершенствование навыков	Игры: «Салки», «У медведя во бору», «Щука», «День и ночь», «Мышеловка»,	Этап знакомства с упражнением: - описание порядка выполнения	Методы организации

	бега.	«Вызов номеров»	<p>движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления:</p> <p>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);</p> <p>- игра.</p> <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</p>	<p>учащихся:</p> <p>- фронтальный;</p> <p>- поточный;</p> <p>- посменный;</p> <p>- групповой;</p> <p>- индивидуальный.</p>
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 волейбольным мячом.	Игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».		
79.	Подвижные игры с волейбольным 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. Добиваться попадания в кольцо. Игра: «Борьба за мяч», «Мини баскетбол».		
81.	Ловля и передача мяча в парах. Развитие ловкости и внимания.	Освоить передачу и ловлю 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.	Подбрасывания мяча, подачи мяча, приема и передачи мяча с отскоком от стены, в паре и т.п. Учиться точным броскам.		
85.	Ведение мяча. Развитие координации движений.	Осваивать различные способы ведения мяча на месте и в движении, различных способов 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.
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;	Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
90.	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».	выполнение упражнения в соответствии со схемой. - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
91.	Метание малого мяча. Развитие ловкости.	Освоить хват и держание мяча; метание мяча на дальность. Игра: «Брось-поймай», «Кто дальше».	- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.	
92.	Ходьба и бег парами. Развитие координации и внимания.	Совершенствовать различные виды ходьбы и бега в парах. Развивать умение контролировать выполнение упражнения и умение работать слаженно в паре.	Этап закрепления: - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения;	
93.	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».	- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;	
94.	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».	- игра.	
95.	Бег 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров с высокого старта (с сохраняющимся или изменяющимся	Дополнительная коррекционная работа:	

	скоростной выносливости.	интервалом отдыха). Выполнение ускорений из разных исходных положений.	- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;	
96.	Равномерный бег до 3 минут. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Уметь соблюдать нужный темп бега.	- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;	
97.	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».	выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
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».		

**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 об 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,	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;



		обуви и инвентаря.		-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 внимания.	Ходьба: парами, по кругу парами; в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом.	- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап	
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.	закрепления: -выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения;	
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».	- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра.	
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.	Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;	
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».	выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
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	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная.

		развитие физических качеств. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	- слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;	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 речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.	
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».	Этап закрепления: - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра.	
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».	Дополнительная коррекционная работа: - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
16.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	Развивать внимание и координацию движений. Умение сочетать и выполнять различные упражнения и задания.	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);	
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 волейбольным мячом	Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», «Попади в цель».		
20.	Подвижные игры с волейбольным 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.	<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> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>	
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 назвали-тот ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Метание мячей и мешочков», «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»		

**Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа**

25.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Понятие об 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; <ul style="list-style-type: none"> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.</li> </ul>	Формы организации обучения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- фронтальная;</li> <li>- групповая;</li> <li>- индивидуальная.</li> </ul> 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 заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение с ярким инвентарем.	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».	Этап закрепления: - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение с ярким инвентарем.	
28.	Ходьба, бег, метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение, упражнение под заданный ритм, в различном темпе; - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. - Выполняет упражнения с опорой на	
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.	визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
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».	- 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 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.
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».	
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.		

**Лыжная подготовка – 22 часа**

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. Этап закрепления: - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. - 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
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.	
51.	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.	
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.	
53.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Игра «По местам».	
54.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Игра «По местам».	
55.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями. Освоить технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	
56.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоня	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями.	

	с переходом на соседнюю лыжню.	Освоить технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность.
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».	
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».	
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;	
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.	- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.	
74.	Основы техники игры в защите.	Подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: передача, ловля, осаливание неподвижной цели.	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 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;	
77.	Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей.	Игры: «Салки», «У медведя во бору», «Щука», «День и ночь», «Мышеловка», «Вызов номеров».	- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
78.	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».		

79.	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мяч ловцу», «Мини футбол».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> <li>Этап закрепления: <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> </li> <li>Дополнительная коррекционная работа: <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> </li> </ul>	
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.		
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.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Формы организации обучения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- фронтальная;</li> <li>- групповая;</li> <li>- индивидуальная.</li> </ul> </li> <li>Круговая тренировка.</li> <li>Методы организации учащихся:</li> </ul>
-----	--	--	---	--

			визуальный план.	-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;	
90.	Броски малого мяча. Развитие ловкости.	Хват и держание мяча, броски в вертикальную и горизонтальную цель.	выполнение упражнения в соответствии со схемой.	
91.	Метание малого мяча. Развитие ловкости.	Хват и держание мяча, метание мяча на дальность.	- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
92.	Ходьба и бег парами. Развитие координации и внимания.	Различные виды ходьбы и бега в парах. Контролировать выполнение упражнения и работать в паре.	- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.	
93.	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.	Этап закрепления: -выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения;	
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.	- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;	
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).	- игра. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;	
96.	Равномерный бег до 3 минут. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Уметь соблюдать нужный темп бега.	- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;	
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.	выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая	
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».		

			организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
--	--	--	--	--

**2 класс**

**(3 часа в неделю - 102 часа)**

<b>№ п\п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>	<b>Методы и формы организации обучения</b>
<b>Легкая атлетика (10 ч.) Подвижные игры (7 ч.) Лапта (7 ч.)</b>				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр	Обучение технике безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр.		Метод наглядного восприятия. Коллективная форма.
2	Легкая атлетика – освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Виды ходьбы и методы развития координационных способностей	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
3	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки.	Формирование правильной осанки при помощи игрового метода	Игры: «Замри», «Исправь осанку».	Игровой метод. Коллективная форма.
4	Развитие навыков бега. Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Развитие навыков бега и скоростных способностей при помощи игрового метода	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

5	Развитие лапты. Ознакомление с правилами поведения на спортивной площадке.	Основы истории развития русской лапты. Развитие навыков бега и скоростных способностей при помощи игрового метода	Инструктаж по ТБ. История возникновения лапты. Развитие основных физических качеств по средствам игры в лапту.	Метод наглядного восприятия. Игровой метод. Коллективная форма.
6	Урок-игра. Игры со скакалками.	Развитие навыков прыжков со скакалкой	Игры: «Русская лапта», «Алфавит»	Игровой метод. Коллективная форма.
7	Подвижная игра-развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Ориентирование в пространстве.	Развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Улучшение навыка ориентирование в пространстве.	Игры: «Воробьи -вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
8	Правила игры в русскую лапту.	Правила игры в лапту	Основные правила игры. Игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору», «Кто сказал мяу?»	Игровой метод. Коллективная форма.
9	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	Усовершенствование навыков подготовки к строю.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	Игровой метод. Коллективная форма.
10	Подвижная игра-обучение технике метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Изучение техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.



11	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод практического обучения. Коллективная форма.
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Проведение игр с элементами легкой атлетики.	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».	Игровой метод. Коллективная форма.
13	Овладение элементарными умениями при ловле, бросках и передаче мяча.	Обучение владеть элементарными умениями: ловля, бросок и передача мяча с помощью подвижных игр.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
14	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
15	Урок-игра. Игры со скакалками.	Обучение прыжка на скакалке с помощью	Игры: «Забегалы», «Люлька»	Игровой метод. Коллективная форма.

		подвижных игр.		
16	Подвижная игра-развитие и совершенствование элементарных умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча на месте и в движении шагом и бегом.	Совершенствование навыков: ловля, бросок, передача и ведение мяча на месте и в движении.	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
17	Закрепление и совершенствование движения ловли, бросков, передачи и ведении мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений и ориентированию в пространстве.	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков: ловля, бросок, передача и ведение мяча.	Игры: «Школа мячей», «Метко в цель», «Попади в обруч».	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
18	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	Упражнения и подвижные игры для умения становиться в строй.	Игры: «Построимся», «Быстро встань в колонну»	Игровой метод. Коллективная форма.
19	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

20	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	Разминка, упражнения и игры на развитие координационных и кондиционных способностей.	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
21	Урок-игра. Игры прыжками.	Упражнения и игры на обучение прыжка в длину.	Игры: «Прыжки по кочкам», «Волк во рву»	Игровой метод. Коллективная форма.
22	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
23	Совершенствование технико-тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	Разминка, упражнения и игры на развитие командного «духа»	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
24	Ловля мяча.	Перемещения и стойки. Действия с мячом.	Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
<b>Гимнастика (20 ч)</b>				

### Подвижные игры (4 ч)

25	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики Знания о физической культуре	Теоретическое обучение техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.	Метод наглядного восприятия. Коллективная форма.
26	Изучение и освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	ОРУ с предметами, ОРУ без предметов. Обучение навыка работы с обручем.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
27	Изучение и освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	ОРУ с предметами, ОРУ без предметов. Обучение навыка работы с обручем.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
28	Урок-игра. Игры с лазанием и перелезанием.	Подвижные игры с лазанием.	Игры: «Поезд», «Быстро шагай»	Игровой метод. Коллективная форма.
29	Изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	Обучение гимнастическим упражнениям.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Подвижные игры с лазанием.	Игры: «Поезд», «Быстро шагай»	Игровой метод. Коллективная форма.
31	Изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	Обучение гимнастическим упражнениям.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
32	Освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	Обучение гимнастическим упражнениям.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
33	Освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	Обучение гимнастическим упражнениям.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
34	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Обучение гимнастическим упражнениям.	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вес на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа, согнувшись, то же из седа ноги врось и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне,	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

			гимнастической скамейке.	
35	Изучение и освоение навыков лазанья и перелезания, развитие силовых и координационных способностей, формирование правильной осанки.	Обучение гимнастическим упражнениям. Уклон на упражнения, способствующих формированию правильной осанки.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 см.); лазанье по канату.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
36	Урок-игра. Игры на развитие внимания.	Игры в шеренге на развитие внимания. Командные упражнения.	Игры: «Правильно-неправильно», «Быстро шагай»	Игровой метод. Коллективная форма.
37	Изучение и освоение навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	Теоретическое обучение прыжка через гимнастического коня. Подвижные игры на закрепление навыка прыжок.	Перелезание через гимнастического коня, козла	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
38	Освоение и закрепление навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	Практическое обучение прыжка через гимнастического коня. Подвижные игры на закрепление навыка прыжок.	Перелезание через гимнастического коня, козла	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
39	Освоение и закрепление навыков в опорных прыжках,	Практическое обучение прыжка через	Перелезание через гимнастического коня, козла	Метод наглядного восприятия. Метод

	развитие силовых и координационных способностей.	гимнастического коня. Подвижные игры на закрепление навыка прыжок.		практического обучения. Коллективная форма.
40	Освоение навыков равновесия.	Упражнения на развитие навыка равновесие. Подвижные игры.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скакалки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
41	Освоение строевых упражнений.	Подвижные игры на развитие строевых упражнений.	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда: «на два, четыре шага разомкнись!»	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
42	Урок-игра. Игры на развитие внимания.	Игры в шеренге на развитие внимания. Командные упражнения.	Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»	Игровой метод. Коллективная форма.

43	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации комплексы) ОРУ различной координационной сложности.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
44	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
45	Освоение строевых упражнений	Подвижные игры на развитие строевых упражнений.	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.



			одному на указанные ориентиры; команда: «на два, четыре шага разомкнись!»	
46	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
47	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации комплексы) ОРУ различной координационной сложности.	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
48	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы,	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная

	и правильной осанки.	гибкости и правильной осанки.	месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации комплексы) ОРУ различной координационной сложности.	форма.
<b>Лыжная подготовка (20 ч)</b> <b>Подвижные игры (10 ч)</b>				
49	<b>Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.</b>	Теоретическое обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.		Метод наглядного восприятия. Коллективная форма.
50	<b>Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.</b>	Теоретическое и практическое обучение передвижения на лыжах.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой»	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
51	<b>Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.</b>	Подвижные игры.	Игры: «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	Игровой метод. Коллективная форма.
52	<b>Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.</b>	Теоретическое и практическое обучение передвижения скользящим шагом.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором	Метод практического обучения. Коллективная форма.

53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	Теоретическое и практическое обучение передвижения скользящим шагом	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	Метод практического обучения. Коллективная форма.
54	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».	Подвижные игры на развитие скорости.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
55	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	Теоретическое и практическое обучение спуска в высокой и низкой стойке.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
56	Повороты переступанием. Подвижная игра «По местам».	Передвижение на лыжах по кругу.	передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.
57	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Подвижные игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «Быстрый лыжник», «Попади	Игровой метод. Коллективная форма.
58	Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Слушай сигнал»	Подвижные игры на развитие скорости и внимания.	передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.
59	Спуски в низкой стойке.	Упражнения на развитие спуска в нижней стойке. Подвижные игры на развитие внимания.	передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью п/и «Слушай сигнал».	Метод практического обучения. Коллективная форма.
60	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Подвижные игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «Кому на снежный ком?» «Снежком по мячу»	Игровой метод. Коллективная форма.
61	Попеременный двухшажный ход без палок. Подвижная игра «Шире шаг».	Усовершенствование навыков двухшажного хода без палок.	передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.

62	Подъемы и спуски с небольших склонов.	Обучение правильной группировке при спуске с небольших склонов.	передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры на развитие внимания и скоростных способностей.	Игры: «Биатлон», «Догонялки по кругу»	Игровой метод. Коллективная форма.
64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. Подвижная игра «Накаты».	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Обучение попеременному двухшажному ходу	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры на развитие скоростных способностей.	Игры «По местам», «Попади снежком в цель»	Игровой метод. Коллективная форма.
67	Повороты переступанием	Практическое обучение спуска в высокой и низкой стойках на лыжах.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	Обучение ходьбы на лыжах.	Игры: «Тройка», «Совушка», «Третий лишний», «Змейка»	Метод практического обучения. Коллективная форма.
69	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения и подвижные игры с мячами.	Игры: «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	Игровой метод. Коллективная форма.

70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	Усовершенствование упражнений на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Игровой метод. Коллективная форма.
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Подвижная игра «Снежные снайперы».	Передвижение с ускорением на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
72	Урок-игра. Игры насвежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
73	Передвижение на лыжах до 1,5 км Подвижная игра «Снежные снайперы».	Передвижение с ускорением на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
74	Урок-игра. Игры насвежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
75	Передвижение на лыжах до 1,5 км Подвижная игра «Снежные снайперы».	Передвижение с ускорением на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
76	Урок-игра. Игры насвежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
77	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	Усовершенствование упражнений на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Игровой метод. Коллективная форма.
78	Урок-игра. Игры насвежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.

**Легкая атлетика (10 ч)**  
**Подвижные игры (9 ч)**  
**Лапта (5 ч)**

79	Подвижная игра – развитие и совершенствование основных физических качеств.	Усовершенствование основных физических качеств.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	Метод практического обучения. Коллективная форма.
80	Передача мяча.	Действия с мячом. Передача и удары по мячу.	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
81	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки	Упражнения для формирования правильной осанки.		Игровой метод. Коллективная форма.
82	Подвижная игра – развитие и совершенствование основных физических качеств. Подвижные игры.	Усовершенствование основных физических качеств.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	Метод практического обучения. Коллективная форма.
83	Передача мяча.	Действия с мячом. Передача и удары по мячу.	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
84	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Усовершенствование техники видов ходьбы.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
85	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо»,	Упражнения для развития чувства команды.		Метод практического обучения. Коллективная

	«Борьба за мяч».			форма.
86	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	Теоретическое и практическое обучение технике безопасности при беге, метаниях и прыжках.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения. Коллективная форма.
87	Передача мяча.	Действия с мячом. Передача и удары по мячу.	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
88	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч».	Упражнения для развития чувства команды.		Метод практического обучения. Коллективная форма.
89	Бег на 30м с высокогостарта; поднимание и опускание туловища за 30секунд.	Упражнения, способствующие укреплению пресса. Упражнения на развитие скоростных способностей.	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
90	Развитие скоростно- силовых качеств. Броски большого мяча. ТБ	Теоретическое обучение технике броска большого мяча. Подвижные игры с	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка»,	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения.

		мячом.	«паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Коллективная форма.
91	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения в паре. Командные подвижные игры.		Игровой метод. Коллективная форма.
92	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения в паре. Командные подвижные игры.		Игровой метод. Коллективная форма.
93	Метание мяча. Метание в цель.	Повторение техники метания.	Различные варианты ударов.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
94	Бег на 30м с высокогостарта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Упражнения, способствующие укреплению пресса. Упражнения на развитие скоростных способностей.	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
95	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки	Упражнения для формирования правильной осанки.		Игровой метод. Коллективная форма.
96	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»	Теоретическое и практическое обучение прыжка в длину		Метод практического обучения. Коллективная форма.



97	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»	Теоретическое и практическое обучение прыжка в длину		Метод практического обучения. Коллективная форма.
98	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения в паре. Командные подвижные игры.		Игровой метод. Коллективная форма.
99	Метание мяча. Метание в цель.	Повторение техники метания.	Различные варианты ударов.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
100	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Усовершенствование техники видов ходьбы.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения. Коллективная форма.
101	Урок-игра. Игры -испытания.	Эстафета «Веселые старты»		Игровой метод. Коллективная форма.
102	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Усовершенствование техники видов ходьбы.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения. Коллективная форма.

**3 класс**

**(3 часа в неделю - 102 часа)**

№ 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 об 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, передвижение на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Оказание первой помощи при легких травмах.	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:
2.	Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Развитие координационных способностей.	Ходьба: в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за направляющим. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы и другие. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в полуприседе, приседе, выпадами, с различным положением рук и т.п. 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. - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным	словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап
3.	Ходьба с чередованием с бегом. Ходьба и бег парами. Развитие внимания.	Ходьба: парами, по кругу парами; в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Самостоятельное проведение ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом по одному и парами. Умение работать в паре.		- фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.

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 и т.п. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений.	закрепления: -выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения; - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра.	
5.	Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Развитие силовых способностей.	Прыжки на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением; в длину с разбега и высоту; спрыгивание и запрыгивания. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах и в движении поочередно. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Игры: «Волк в засаде», «Не оступись», «Бой петухов».	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.	
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 3/6-минутный бег. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Умение распределять силы и контролировать дыхание. Игры: «Салки-догонялки», «Щука и караси», «Чай, чай-выручай».		
7.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; 1000 м, равномерный 3/6-минутный бег. Умение распределять силы и контролировать дыхание. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Щука и караси», «Третий лишний».		

8.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; 1000 м, равномерный 3/6-минутный бег. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Умение распределять силы и контролировать дыхание. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Щука и караси», «Третий лишний».		
9.	Развитие скоростных способностей. Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30, 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); умение чередовать бег с ходьбой. Бег с высокого старта. Самостоятельное проведение ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Обгони другого».		
10.	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 30*10 метров. 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); челночный бег; умение чередовать бег с ходьбой. Бег с высокого старта. Самостоятельное проведение ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Обгони другого».		
11.	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику прыжка в длину с разбега с толчком одной ногой. Подводящие упражнения: отталкивание одной ногой, приземление, преодоление препятствий и т.п. Многоскоки, прыжки на одной, двух ногах в разных вариантах; прыжки в высоту. Игры: «Волк во рву», «Кто дальше», «Не оступись».		

12.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с высокого старта с последующим ускорением.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); челночный бег; умение чередовать бег с ходьбой. Бег с высокого старта. Самостоятельное проведение ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		
<b>Подвижные и спортивные игры -13 часов</b>				
13.	Правила безопасности на уроках подвижные и спортивные игры. Понятие о физических упражнениях и развития физических качеств.	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:
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 и караси», «Третий лишний», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель».	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;	- фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный
15.	Игры на развитие и совершенствование умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча.	Игровые задания с использованием ловли, передачи, ведения и бросков мяча; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Перестрелка».	- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: - систематическое повторение и показ	

16.	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», «Запрещенное движение», «Встань в колонну», «Построимся».	<p>порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);</p> <p>- игра.</p> <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</p>	
17.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей и координации движений.	Развивать внимание и координацию движений. Умение сочетать и выполнять различные упражнения и задания. Применять свои умения и навыки при работе с мячом.		
18.	Подбрасывание, подача прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывание мяча; подача волейбольного мяча; прием и передача мяча на месте двумя руками. Закреплять и совершенствовать приобретенные ранее навыки. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- воспроизводит имитационные движения;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>	
19.	Броски, ловля и передача мяча в парах. Развитие координации движений.	Броски, ловля и передача баскетбольного мяча в парах двумя руками от груди, сверху и снизу, с отскоком о пол, о стену; одной рукой и т.п. Закреплять и совершенствовать приобретенные ранее навыки (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учится взаимодействовать в команде.		
20.	Бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Развитие ловкости.	Техника броска двумя руками от груди с места, соблюдая стойку баскетболиста; и других бросков стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться взаимодействовать в команде. Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», «Попади в цель»,		

		«Вышибалы».		
21.	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	Стойка баскетболиста, хват мяча, ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться взаимодействовать в команде. Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», «Попади в цель», «Вышибалы».		
22.	Овладение технико-тактическими взаимодействиями в команде. Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, отбор мяча у партнера на месте и в движении и т.п. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться взаимодействовать в команде. Подвижные игры материале баскетбола.		
23.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка футбольного мяча. Развитие ловкости.	Техника удара по неподвижному и по катящемуся футбольному мячу стоя на месте и с небольшого разбега; техники остановки мяча (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам.		
24.	Ведение и передача футбольного мяча. Развитие координационных способностей	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам. Учиться взаимодействовать и играть в команде.		

25.	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча. Развитие ловкости и координационных способностей.	Игры: «Кого назвали-тот ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Брось-поймай», «Школа мячей», « У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Метко в цель».		
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа</b>				
26.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Физическая нагрузка и ее влияние на организм.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка, как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.	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.
27.	Построения и перестроения. Строевые команды.	Совершенствование строевых команд, построений и перестроений. Выполнение строевых команд: «В одну шеренгу становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Шагом марш!», «На месте стой!», «Вольно!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Размыкание, смыкание в шеренге. Правила выполнения строевых упражнений.	Этап знакомства с упражнением: - выполняют упражнения по визуальным планам 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	Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.



28.	Ходьба, бег, метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
29.	Прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие координации движений.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте, в движении поочередно. Игры: «Раки», «Волк во рву», «Прыгающие воробушки», «Прыжки по кочкам».	- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления:
30.	Упражнения без предметов. Развитие гибкости.	Самостоятельное выполнение комплексов упражнений без предметов для различных групп мышц; в положении сидя, лежа.	- выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»;
31.	Передвижение по гимнастической стенке. Правила техники безопасности при передвижениях.	Освоение техники различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами и другие. Контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы, упражнения на гимнастической стенке.	- выполняют упражнение с ярким инвентарем. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;
32.	Передвижение по гимнастической стенке. Развитие ловкости и координации движений.	Освоение техники различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами и другие. Контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы, упражнения на гимнастической стенке.	- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение, упражнение под заданный ритм, в различном темпе; - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);
33.	Передвижения, лазания и перелезания по гимнастической скамейке.	Техника 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; ходьба с предметами; повороты на 90, 180 градусов, различные стойки и равновесия. Подвижная игра: «Пройди бесшумно», «Быстро шагай»,	- 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.

		«Поезд».		
34.	Передвижения, лазания и перелезания по гимнастической скамейке.	Техника лазания и перелезания по гимнастической скамейке различными способами: подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке и другие; по наклонной скамейке. Совершенствовать технику передвижения по гимнастической скамейке: стойки на носках на двух, одной ноге; различные виды ходьбы, повороты на 90, 180 градусов, различные стойки и равновесия; ходьба с различным положением рук, с предметами. Подвижная игра: «Пройди бесшумно», «Быстро шагай», «Поезд».		-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.
35.	Преодоление полосы препятствий с элементами передвижения, лазания и перелезания.	Различные способы лазанья, перелезания, переползания и передвижения. Эстафеты. Подвижные игры: «Альпинисты», «Поезд».		
36.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	Выполнение упражнений с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Самостоятельное проведение упражнений. Эстафеты.		
37.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	Выполнение упражнений с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Самостоятельное проведение упражнений. Эстафеты.		
38.	Освоение висов, упоров. Развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа, то же из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на скамейке.		

39.	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; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		
40.	Освоение навыков равновесия. Развитие координации.	Преодоление препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной позы; перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп (в положениях стоя и лежа, сидя). Стойки и равновесия на двух и одной ноге с открытыми, с закрытыми глазами.		
41.	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.		
42.	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; передача и переноска различных предметов до 20 метров.		

		Комплексы упражнений для развития силовых способностей (отжимания, приседания, подтягивания, укрепление мышц пресса и т.п.).		
43.	Развитие внимания. Игры на развитие внимания.	Упражнения на переключение внимания. Игры на переключение внимания. Игры: «Нос, пол, потолок», «Светофор», «Правильно-неправильно», «Быстро шагай», «Запрещенное движение», «Копна- тропинка-кочка», «Двенадцать палочек».		
44.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Техника безопасности при опорном прыжке.	Имитационные упражнения, подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием, с повышенной организацией техники безопасности.		
45.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие гибкости.	Имитационные упражнения и подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием и т.п.		
46.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие гибкости.	Имитационные упражнения и подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием и т.п.		
47.	Игры с элементами гимнастики.	Игры, игровые задания и упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.		
<b>Лыжная подготовка – 24 часа</b>				
48.	Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий,	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;	Формы организации обучения:

	Комплекс ОРУ на лыжах.	подбор одежды, обуви и инвентаря для лыжной подготовки. Закаливающие процедуры. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях. Уметь провести комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах.	- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;	- фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся:
49.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и закрепление лыж.	Выполнение команд с лыжами. Безопасное передвижение к месту занятий. Переноска лыж на плече, под рукой. 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 пространственных опор для выполнения движения. Этап закрепления:	- фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
50.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1 км. Совершенствовать технику ступающего и скользящего шага. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Переноска лыж на плече, под рукой. Знать о правильном падении и уметь самостоятельно вставать на лыжах после падения.	- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);	
51.	Передвижение по кругу скользящим шагом без палок.	Передвижение на лыжах без палок с равномерной скоростью до 1 км. Совершенствовать технику скользящего шага. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Уметь самостоятельно вставать на лыжах после падения.	- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных	
52.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах без палок в режиме умеренной интенсивности с ускорениями до 1,5 км. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».		
53.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах без палок в режиме умеренной интенсивности с ускорениями до 1,5 км. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».		

54.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; повороты прыжком. Игра «По местам».	<p>ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</p> <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>	
55.	Повороты на месте переступанием и прыжком. Развитие координации движений.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; повороты прыжком. Игра «По местам».		
56.	Передвижение по кругу, чередуя скользящий шаг без палок с попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Чередование скользящего шага без палок с попеременным двухшажным ходом без палок (имитируя руками работу палок). Совершенствовать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода. Игра «Попади снежком в цель».		
57.	Передвижение по кругу, чередуя скользящий шаг без палок с попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Чередование скользящего шага без палок с попеременным двухшажным ходом без палок (имитируя руками работу палок). Совершенствовать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода. Игра «Попади снежком в цель».		
58.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2 км Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода без палок (имитируя руками работу палок).		
59.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Техника подъёма «лесенкой». Следить за правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в горку».		

60.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Совершенствование техники подъёма «лесенкой». Следить за правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в горку».		
61.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками до 2 км с равномерной скоростью. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Соблюдение правильной работы рук с палками; правильного отталкивания палками, синхронной работы рук и ног; соблюдение координации движений. Игра: « Попади снежком в цель».		
62.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками до 2 км с равномерной скоростью. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Соблюдение правильной работы рук с палками; правильного отталкивания палками, синхронной работы рук и ног; соблюдение координации движений. Игра: « Попади снежком в цель».		
63.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Передвижения, развороты вокруг препятствий с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Игра-эстафета «Кто самый быстрый?», «Змейка».		
64.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Передвижения, развороты вокруг препятствий с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Игра «Кто быстрее?», «Змейка». Эстафеты.		
65.	Спуски в низкой стойке. Развитие координации	Техника спуска в низкой стойке с уклона, горы сохраняя при этом устойчивое		

	движений.	равновесие. Торможение «плугом». Соблюдая при этом правила техники безопасности. Игра: «Кто дальше прокатится», «Не задень».		
66.	Спуски в низкой стойке. Развитие координации движений.	Совершенствование техники спуска в низкой стойке с уклона, горы сохраняя при этом устойчивое равновесие. Торможение «плугом». Игра: «Кто дальше прокатится», «Не задень».		
67.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками до 2 км с равномерной скоростью. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Соблюдение правильной работы рук с палками; правильного отталкивания палками, синхронной работы рук и ног; соблюдение координации движений.		
68.	Передвижение по кругу, чередуя попеременный двухшажный ход с одновременным одношажным ходом.	Освоить технику передвижения одновременным одношажным ходом, используя подводящие и имитационные упражнения. Соблюдать синхронность работы рук и ног. Передвижение на лыжах до 2км.Игра «Быстрый лыжник»		
69.	Передвижение по кругу, чередуя попеременный двухшажный ход с одновременным одношажным ходом.	Освоить технику передвижения одновременным одношажным ходом, используя подводящие и имитационные упражнения. Соблюдать синхронность работы рук и ног. Передвижение на лыжах до 2км. Игра «Быстрый лыжник».		
70.	Передвижение разными ходами на лыжах по кругу, включая подъемы и спуски с горы.	Умение применять на практике все изученные ранее лыжные ходы и шаги, а также подъемы и спуски с горы. Уметь переключать внимание и контролировать правильность выполнения заданий.		



71.	Эстафеты на лыжах. Развитие скоростной выносливости.	Применение полученных навыков, умений и знаний на практике. Работа в команде.		
<b>Лапта – 6 часов</b>				
72.	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.
73.	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;	Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
74.	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.	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.	
75.	Хват биты при игре в лапту. Удары битой по мячу способом сверху. Развитие координационных способностей.	Техника хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приемы владения ими. Подводящие игры с элементами игры лапты. Совершенствовать удары битой по мячу способом сверху.	Дополнительная коррекционная работа: - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития	
76.	Основы техники игры в защите.	Подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: совершенствовать передачу, ловлю, осаливание, осаливание неподвижной цели и т.п.		
77.	Тактические комбинации и взаимодействия. Игра в мини-лапту.	Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые		

		переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3x3, 4x4).	пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
<b>Подвижные игры – 14 часов</b>				
78.	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 в России. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. 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:
79.	Игры на закрепление и совершенствование быстроты и выносливости.	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука и караси», «Третий лишний», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель».	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;	- фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
80.	Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей.	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука и караси», «Третий лишний», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель».	- 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.);	
81.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка футбольного мяча. Развитие ловкости.	Техника удара по неподвижному и по катящемуся футбольному мячу стоя на месте и с небольшого разбега; техники остановки мяча (повторение материала 3	- игра. Дополнительная коррекционная работа:	

		класса). Игра в футбол по упрощенным правилам.	<p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</p>
82.	Ведение и передача футбольного мяча. Развитие координационных способностей.	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам. Учиться взаимодействовать и играть в команде.	
83.	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», «Встань в колонну», «Построимся», «Запрещенное движение».	
84.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывания волейбольного мяча, подачи мяча, приема и передачи мяча с отскоком от стены, в паре и т.п. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	
85.	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча. Развитие ловкости и координационных способностей.	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча. Развитие ловкости и координационных способностей. Игры: «Кого назвали-тот ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Брось-поймай», «Школа мячей», «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Метко в цель».	
86.	Броски, ловля и передача мяча в парах. Развитие координации движений.	Броски, ловля и передача баскетбольного мяча в парах двумя руками от груди, сверху и снизу, с отскоком о пол, о стену; одной рукой и т.п. Закреплять и совершенствовать приобретенные ранее	

		<p>навыки (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться тактике и взаимодействию в команде.</p>		
87.	<p>Бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Развитие ловкости.</p>	<p>Совершенствовать технику броска двумя руками от груди с места, соблюдая стойку баскетболиста; и других бросков стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться тактике и взаимодействию в команде. Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», «Попади в цель», «Вышибалы».</p>		
88.	<p>Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Развитие координации движений.</p>	<p>Совершенствование различных способов ведения мяча на месте и в движении, различных способов перемещения мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться тактике и умению взаимодействовать в команде.</p>		
89.	<p>Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.</p>	<p>Задания и упражнения для развития ловкости, скорости и силы. Закрепление и совершенствование приобретенных навыков и знаний, умение работать в команде.</p>		
90.	<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>Подвижные игры по выбору. Игры в баскетбол, футбол по упрощенным правилам. Учиться работать и взаимодействовать в команде.</p>		
<b>Легкая атлетика- 12 часов</b>				
91.	<p>Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег по кругу с равномерной скоростью.</p>	<p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Умение соблюдать определенный темп</p>	<p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</p>	<p>Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая;</p>

		бега.	- слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	- индивидуальная. Круговая тренировка.
92.	Бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	Равномерный бег до 3/6 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;	Методы организации учащихся: - фронтальный;
93.	Броски малого мяча. Развитие ловкости.	Хват, держание и броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	- выполнение упражнения в соответствии со схемой.	- поточный;
94.	Метание малого мяча. Развитие ловкости.	Хват, держание мяча и метание мяча на дальность.	- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	- посменный;
95.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки, прыжки в высоту. Прыжок в длину с места с толчком двух ног. Игры: «Невод», «Рыбаки и рыбки», «Не оступись».	соответствии со схемой. - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап закрепления:	- групповой;
96.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки, прыжки в высоту. Прыжок в длину с места с толчком двух ног. Игры: «Невод», «Рыбаки и рыбки», «Не оступись».	- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения;	- индивидуальный.
97.	Бег 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30, 60 метров (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;	
98.	Прыжок в длину с разбега. Бег 30, 60 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику прыжка в длину с разбега, толчком одной ноги. Подводящие упражнения на: отталкивание, приземление. Прыжки на одной, двух ногах. Прыжки в высоту. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Невод».	- игра. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;	
99.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3*10 метров. Развитие скоростно-силовых	Осваивать технику прыжка в длину с разбега, толчком одной ноги. Подводящие упражнения на: отталкивание, приземление. Прыжки на одной, двух	- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;	

	способностей.	ногах., прыжки в высоту. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Невод».	выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
100.	Челночный бег 3*10 м с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Движения и бег с высокого старта; из разных исходных положений; челночный бег 3*10м по команде с разным количеством повторений. Развитие внимания.		
101.	Равномерный бег на 400 метров. Развитие выносливости.	Равномерный бег до 3/6 минут в режиме умеренной интенсивности. Уметь соблюдать нужный темп бега и контролировать дыхание.		
102.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Игры: « Кто быстрее», «У медведя во бору», «Щука и караси», «Салки-догонялки», «Третий лишний».		

#### 4 класс

(3 часа в неделю - 102 часа)

№ 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 об 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, передвижение на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий,	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.

		подбор одежды, обуви и инвентаря. Оказание первой помощи при легких травмах.		Методы организации учащихся:
2.	Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Развитие координационных способностей.	Ходьба: в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за направляющим. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы и другие. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в полуприседе, приседе, выпадами, с различным положением рук и т.п. 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. - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.	- фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
3.	Ходьба с чередованием с бегом. Ходьба и бег парами. Развитие внимания.	Ходьба: парами, по кругу парами; в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Самостоятельное проведение ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом по одному и парами. Умение работать в паре.	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	
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 и т.п. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений.		
5.	Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Развитие силовых способностей.	Прыжки на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением; в длину с разбега и высоту; спрыгивание и запрыгивания. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах и в движении поочередно. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Игры: «Волк в засаде», «Не оступись», «Бой петухов».		

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 3/6-минутный бег. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Умение распределять силы и контролировать дыхание. Игры: «Салки-догонялки», «Щука и караси», «Чай, чай-выручай».	согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
7.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; 1000 м, равномерный 3/6-минутный бег. Умение распределять силы и контролировать дыхание. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Щука и караси», «Третий лишний».		
8.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; 1000 м, равномерный 3/6-минутный бег. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Умение распределять силы и контролировать дыхание. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Щука и караси», «Третий лишний».		
9.	Развитие скоростных способностей. Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30, 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); умение чередовать бег с ходьбой. Бег с высокого старта. Самостоятельное		



		проведение ОРУ. Игра « К своим флажкам», «Обгони другого».		
10.	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 30*10 метров. 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); челночный бег; умение чередовать бег с ходьбой. Бег с высокого старта. Самостоятельное проведение ОРУ. Игра « К своим флажкам», «Обгони другого».		
11.	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику прыжка в длину с разбега с толчком одной ногой. Подводящие упражнения: отталкивание одной ногой, приземление, преодоление препятствий и т.п. Многоскоки, прыжки на одной, двух ногах в разных вариантах; прыжки в высоту. Игры: « Волк во рву», « Кто дальше», «Не оступись».		
12.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с высокого старта с последующим ускорением.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); челночный бег; умение чередовать бег с ходьбой. Бег с высокого старта. Самостоятельное проведение ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		
<b>Подвижные и спортивные игры -13 часов</b>				
13.	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.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой	Формы организации обучения: -фронтальная;

	и развития физических качеств.	Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;	- групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы
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 и караси», «Третий лишний», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель».	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 пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный
15.	Игры на развитие и совершенствование умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча.	Игровые задания с использованием ловли, передачи, ведения и бросков мяча; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Перестрелка».		
16.	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», «Запрещенное движение», «Встань в колонну», «Построимся».		
17.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей и координации движений.	Развивать внимание и координацию движений. Умение сочетать и выполнять различные упражнения и задания. Применять свои умения и навыки при работе с мячом.		
18.	Подбрасывание, подача прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывание мяча; подача волейбольного мяча; прием и передача мяча на месте двумя руками. Закреплять и совершенствовать приобретенные ранее	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по	

		навыки. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);	
19.	Броски, ловля и передача мяча в парах. Развитие координации движений.	Броски, ловля и передача баскетбольного мяча в парах двумя руками от груди, сверху и снизу, с отскоком о пол, о стену; одной рукой и т.п. Закреплять и совершенствовать приобретенные ранее навыки (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учитесь взаимодействовать в команде.	- 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;	
20.	Бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Развитие ловкости.	Техника броска двумя руками от груди с места, соблюдая стойку баскетболиста; и других бросков стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учитесь взаимодействовать в команде. Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», «Попади в цель», «Вышибалы».	- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	
21.	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	Стойка баскетболиста, хват мяча, ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учитесь взаимодействовать в команде. Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», «Попади в цель», «Вышибалы».		
22.	Овладение технико-тактическими взаимодействиями в команде. Развитие способностей к ориентированию в	Удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, отбор мяча у партнера на месте и в движении и т.п. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учитесь взаимодействовать в команде. Подвижные игры материале		

	пространстве.	баскетбола.		
23.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка футбольного мяча. Развитие ловкости.	Техника удара по неподвижному и по катящемуся футбольному мячу стоя на месте и с небольшого разбега; техники остановки мяча (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам.		
24.	Ведение и передача футбольного мяча. Развитие координационных способностей	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам. Учиться взаимодействовать и играть в команде.		
25.	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча. Развитие ловкости и координационных способностей.	Игры: «Кого назвали-тот ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Брось-поймай», «Школа мячей», « У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Метко в цель».		

**Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа**

26.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Физическая нагрузка и ее влияние на организм.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка, как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.	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.
27.	Построения и перестроения. Строевые команды.	Совершенствование строевых команд, построений и перестроений. Выполнение строевых команд: «В одну шеренгу становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Шагом марш!», «На месте стой!», «Вольно!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Размыкание, смыкание в шеренге. Правила выполнения строевых упражнений.	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 речи;	Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
28.	Ходьба, бег, метания. Развитие скоростно-силовых способностей	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.	
29.	Прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие координации движений	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте, в движении поочередно. Игры: «Раки», «Волк во рву», «Прыгающие воробушки», «Прыжки по кочкам».	Этап закрепления: - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения	
30.	Упражнения без предметов. Развитие гибкости.	Самостоятельное выполнение комплексов упражнений без предметов для различных групп мышц; в положении сидя, лежа.		

31.	Передвижение по гимнастической стенке. Правила техники безопасности при передвижениях.	Освоение техники различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами и другие. Контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы, упражнения на гимнастической стенке.	действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение с ярким инвентарем. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;	
32.	Передвижение по гимнастической стенке. Развитие ловкости и координации движений.	Освоение техники различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами и другие. Контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы, упражнения на гимнастической стенке.	- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение, упражнение под заданный ритм, в различном темпе; - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);	
33.	Передвижения, лазания и перелезания по гимнастической скамейке.	Техника 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; ходьба с предметами; повороты на 90, 180 градусов, различные стойки и равновесия. Подвижная игра: «Пройди бесшумно», «Быстро шагай», «Поезд».	- 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;	
34.	Передвижения, лазания и перелезания по гимнастической скамейке.	Техника лазания и перелезания по гимнастической скамейке различными способами: подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке и другие; по наклонной скамейке. Совершенствовать технику передвижения по гимнастической скамейке: стойки на носках на двух, одной ноге; различные виды ходьбы, повороты на 90, 180 градусов, различные	- 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	

		стойки и равновесия; ходьба с различным положением рук, с предметами. Подвижная игра: «Пройди бесшумно», «Быстро шагай», «Поезд».	<p>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>	
35.	Преодоление полосы препятствий с элементами передвижения, лазания и перелезания.	Различные способы лазанья, перелезания, переползания и передвижения. Эстафеты. Подвижные игры: «Альпинисты», «Поезд».		
36.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	Выполнение упражнений с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Самостоятельное проведение упражнений. Эстафеты.		
37.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	Выполнение упражнений с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Самостоятельное проведение упражнений. Эстафеты.		
38.	Освоение висов, упоров. Развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа, то же из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на скамейке.		
39.	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; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		
40.	Освоение навыков равновесия. Развитие координации.	Преодоление препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной позы; перебрасывание малого мяча из одной		

		руки в другую; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп (в положениях стоя и лежа, сидя). Стойки и равновесия на двух и одной ноге с открытыми, с закрытыми глазами.		
41.	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.		
42.	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; передача и переноска различных предметов до 20 метров. Комплексы упражнений для развития силовых способностей (отжимания, приседания, подтягивания, укрепление мышц пресса и т.п.).		
43.	Развитие внимания. Игры на развитие внимания.	Упражнения на переключение внимания. Игры на переключение внимания. Игры: «Нос, пол, потолок», «Светофор», «Правильно-неправильно», «Быстро шагай», «Запрещенное движение», «Копна- тропинка-кочка», «Двенадцать палочек».		
44.	Опорный прыжок через гимнастического козла.	Имитационные упражнения, подводящие упражнения для освоения опорного		



	Техника безопасности при опорном прыжке.	прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием, с повышенной организацией техники безопасности.		
45.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие гибкости.	Имитационные упражнения и подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием и т.п.		
46.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие гибкости.	Имитационные упражнения и подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием и т.п.		
47.	Игры с элементами гимнастики.	Игры, игровые задания и упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.		

### Лыжная подготовка – 24 часа

48.	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 для лыжной подготовки. Закаливающие процедуры. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях. Уметь провести комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах.	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:
49.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и закрепление лыж.	Выполнение команд с лыжами. Безопасное передвижение к месту занятий. Переноска лыж на плече, под рукой. 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;	- фронтальный; - поточный; - посменный;

50.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1 км. Совершенствовать технику ступающего и скользящего шага. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Переноска лыж на плече, под рукой. Знать о правильном падении и уметь самостоятельно встать на лыжах после падения.	- 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. Этап закрепления:	- групповой; - индивидуальный.
51.	Передвижение по кругу скользящим шагом без палок.	Передвижение на лыжах без палок с равномерной скоростью до 1 км. Совершенствовать технику скользящего шага. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Уметь самостоятельно встать на лыжах после падения.	- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;	
52.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах без палок в режиме умеренной интенсивности с ускорениями до 1,5 км. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);	
53.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах без палок в режиме умеренной интенсивности с ускорениями до 1,5 км. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;	
54.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; повороты прыжком. Игра «По местам».	- строится самостоятельно;	
55.	Повороты на месте переступанием и прыжком. Развитие координации движений.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; повороты прыжком. Игра «По местам».	- соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно;	
56.	Передвижение по кругу, чередуя скользящий шаг без палок с попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Чередование скользящего шага без палок с попеременным двухшажным ходом без палок (имитируя руками работу	- 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;	

		палок). Совершенствовать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода. Игра «Попади снежком в цель».	<p>выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</p> <p>- включается в соревновательную деятельность.</p>
57.	Передвижение по кругу, чередуя скользящий шаг без палок с попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Чередование скользящего шага без палок с попеременным двухшажным ходом без палок (имитируя руками работу палок). Совершенствовать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода. Игра «Попади снежком в цель».	
58.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2 км Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода без палок (имитируя руками работу палок).	
59.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Техника подъёма «лесенкой». Следить за правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в горку».	
60.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Совершенствование техники подъёма «лесенкой». Следить за правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в горку».	
61.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками до 2 км с равномерной скоростью. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Соблюдение правильной работы рук с палками; правильного отталкивания палками, синхронной работы рук и ног;	

		соблюдение координации движений. Игра: « Попади снежком в цель».		
62.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками до 2 км с равномерной скоростью. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Соблюдение правильной работы рук с палками; правильного отталкивания палками, синхронной работы рук и ног; соблюдение координации движений. Игра: « Попади снежком в цель».		
63.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Передвижения, развороты вокруг препятствий с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Игра-эстафета «Кто самый быстрый?», «Змейка».		
64.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Передвижения, развороты вокруг препятствий с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Игра «Кто быстрее?», «Змейка». Эстафеты.		
65.	Спуски в низкой стойке. Развитие координации движений.	Техника спуска в низкой стойке с уклона, горы сохраняя при этом устойчивое равновесие. Торможение «плугом». Соблюдая при этом правила техники безопасности. Игра: «Кто дальше прокатится», «Не задень».		
66.	Спуски в низкой стойке. Развитие координации движений.	Совершенствование техники спуска в низкой стойке с уклона, горы сохраняя при этом устойчивое равновесие. Торможение «плугом». Игра: «Кто дальше прокатится», «Не задень».		
67.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками до 2 км с равномерной скоростью. Совершенствовать технику		

	выносливости.	попеременного двухшажного хода. Соблюдение правильной работы рук с палками; правильного отталкивания палками, синхронной работы рук и ног; соблюдение координации движений.		
68.	Передвижение по кругу, чередуя попеременный двухшажный ход с одновременным одношажным ходом.	Освоить технику передвижения одновременным одношажным ходом, используя подводящие и имитационные упражнения. Соблюдать синхронность работы рук и ног. Передвижение на лыжах до 2км. Игра «Быстрый лыжник»		
69.	Передвижение по кругу, чередуя попеременный двухшажный ход с одновременным одношажным ходом.	Освоить технику передвижения одновременным одношажным ходом, используя подводящие и имитационные упражнения. Соблюдать синхронность работы рук и ног. Передвижение на лыжах до 2км. Игра «Быстрый лыжник».		
70.	Передвижение разными ходами на лыжах по кругу, включая подъемы и спуски с горы.	Умение применять на практике все изученные ранее лыжные ходы и шаги, а также подъемы и спуски с горы. Уметь переключать внимание и контролировать правильность выполнения заданий.		
71.	Эстафеты на лыжах. Развитие скоростной выносливости.	Применение полученных навыков, умений и знаний на практике. Работа в команде.		
<b>Лапта – 6 часов</b>				
72.	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.

73.	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:	Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
74.	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.	- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео и т. д.); - игра.	
75.	Хват биты при игре в лапту. Удары битой по мячу способом сверху. Развитие координационных способностей.	Техника хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приемы владения ими. Подводящие игры с элементами игры лапты. Совершенствовать удары битой по мячу способом сверху.	Дополнительная коррекционная работа: - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
76.	Основы техники игры в защите.	Подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: совершенствовать передачу, ловлю, осаливание, осаливание неподвижной цели и т.п.		
77.	Тактические комбинации и взаимодействия. Игра в мини-лапту.	Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3x3, 4x4).		

#### Подвижные игры – 14 часов

78.	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 в России. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. Закрепление и	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	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая
-----	---	---	---	--

		совершенствование строевых упражнений.	визуальный план.	тренировка. Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
79.	Игры на закрепление и совершенствование быстроты и выносливости.	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука и караси», «Третий лишний», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель».	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 пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
80.	Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей.	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука и караси», «Третий лишний», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель».		
81.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка футбольного мяча. Развитие ловкости.	Техника удара по неподвижному и катящемуся футбольному мячу стоя на месте и с небольшого разбега; техники остановки мяча (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам.		
82.	Ведение и передача футбольного мяча. Развитие координационных способностей.	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам. Учиться взаимодействовать и играть в команде.		
83.	Игры на закрепление и совершенствование	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на		

	координационных способностей и внимания.	внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Нос, пол, потолок», « День и ночь», «Порядок и беспорядок», «Тройка», «Встань в колонну», «Построимся», «Запрещенное движение».		
84.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывания волейбольного мяча, подачи мяча, приема и передачи мяча с отскоком от стены, в паре и т.п. Игра в пионербол по упрощенным правилам.		
85.	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча. Развитие ловкости и координационных способностей.	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча. Развитие ловкости и координационных способностей. Игры: «Кого назвали-тот ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Брось-поймай», «Школа мячей», «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Метко в цель».		
86.	Броски, ловля и передача мяча в парах. Развитие координации движений.	Броски, ловля и передача баскетбольного мяча в парах двумя руками от груди, сверху и снизу, с отскоком о пол, о стену; одной рукой и т.п. Закреплять и совершенствовать приобретенные ранее навыки (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться тактике и взаимодействию в команде.		
87.	Бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Развитие ловкости.	Совершенствовать технику броска двумя руками от груди с места, соблюдая стойку баскетболиста; и других бросков стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться тактике и взаимодействию в команде. Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», « Попади в цель», «Вышибалы».		



88.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Развитие координации движений.	Совершенствование различных способов ведения мяча на месте и в движении, различных способов перемещения мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться тактике и умению взаимодействовать в команде.		
89.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	Задания и упражнения для развития ловкости, скорости и силы. Закрепление и совершенствование приобретенных навыков и знаний, умение работать в команде.		
90.	Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры по выбору. Игры в баскетбол, футбол по упрощенным правилам. Учиться работать и взаимодействовать в команде.		

#### Легкая атлетика- 12 часов

91.	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.
92.	Бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	Равномерный бег до 3/6 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;	Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
93.	Броски малого мяча. Развитие ловкости.	Хват, держание и броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	выполнения упражнения в соответствии со схемой.	
94.	Метание малого мяча. Развитие ловкости.	Хват, держание мяча и метание мяча на дальность.	- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным	
95.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки, прыжки в		

	силовых способностей.	высоту. Прыжок в длину с места с толчком двух ног. Игры: «Невод», «Рыбаки и рыбки», «Не оступись».	словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
96.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки, прыжки в высоту. Прыжок в длину с места с толчком двух ног. Игры: «Невод», «Рыбаки и рыбки», «Не оступись».	- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап закрепления:	
97.	Бег 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30, 60 метров (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения;	
98.	Прыжок в длину с разбега. Бег 30, 60 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику прыжка в длину с разбега, толчком одной ноги. Подводящие упражнения на: отталкивание, приземление. Прыжки на одной, двух ногах. Прыжки в высоту. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Невод».	- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;	
99.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3*10 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику прыжка в длину с разбега, толчком одной ноги. Подводящие упражнения на: отталкивание, приземление. Прыжки на одной, двух ногах., прыжки в высоту. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Невод».	- игра. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;	
100.	Челночный бег 3*10 м с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Движения и бег с высокого старта; из разных исходных положений; челночный бег 3*10м по команде с разным количеством повторений. Развитие внимания.	- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;	
101.	Равномерный бег на 400 метров. Развитие выносливости.	Равномерный бег до 3/6 минут в режиме умеренной интенсивности. Уметь соблюдать нужный темп бега и контролировать дыхание.	выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);	
102.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Игры: « Кто быстрее», «У медведя во бору», «Щука и караси», «Салки-догонялки», «Третий лишний».	- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	

