

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки ХМАО-Югры**  
**Управление образования администрации Кондинского района**  
**МКОУ Кондинская СОШ**

РАССМОТРЕНО

руководитель МО



Жижичкина О.В.  
30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора  
по УР



Шевцова Н.Г.  
Протокол педсовета №1 от  
30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Кузьмина Э.В.  
Пр.№240-од от 30.08.2023 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
для обучающихся с умственной отсталостью  
(интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2)  
**учебного предмета «Адаптивная физкультура»**  
4 класса

Учитель: Ямова О.А.

п. Кондинское 2023 г

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	1
2. Общая характеристика коррекционного курса.....	2
3. Описание места коррекционного курса.....	3
4. Описание содержания коррекционного курса.....	3
5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения коррекционного курса.....	5
6. Содержание коррекционного курса.....	7
7. Тематическое планирование с определением основных видов деятельности обучающихся.....	11
8. Описание материально-технического обеспечения.....	20
9. Список литературы.....	20

## 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа **учебного предмета « Адаптивная физкультура »** составлена для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Вариант 2).

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья";

Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 года №1599 «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

Приказа Департамента образования и науки Ханты–Мансийского автономного округа – Югры от 05.05.2023 года № 10-П-1114 «Об организации подготовки организаций, осуществляющих образовательную деятельность, к началу нового 2023/2024 учебного года подведомственных Департаменту образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры»;

Адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) МКОУ Кондинская СОШ;

Положения об организации обучения больных детей на дому в МКОУ Кондинская СОШ;

Методических рекомендаций по вопросам внедрения ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ».

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 года № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)».

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 2), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 .

ФАООП УО (вариант 2) адресована обучающимся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

## **2.Общая характеристика коррекционного курса.**

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В примерной рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

## **3.Место коррекционного курса в учебном плане.**

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 68 часов в год (2 часа в неделю).

### **Цель:**

всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### **Задачи:**

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.
- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

#### **4. Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе**

##### **Личностные результаты:**

- освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

##### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе**

###### **Минимальный уровень:**

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультурминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **5. Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе**

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

### **Критерии оценки предметных результатов**

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями: Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения,

хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

## **6. Содержание курса предмета «Адаптивная физкультура».**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

## **7. Тематическое планирование.**



№	Тема	Кол. час
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения
2	Гимнастика	13
3	Легкая атлетика	26
4	Игры	16
5	Лыжная подготовка	13
	Итого:	68

## 8. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» в соответствии с требованиями ПАООП для 1 подготовительного класса в соответствии с разделами учебного предмета включает:

дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий;

спортивный инвентарь: маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, мячи;

## 9. Список литературы.

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

Учебники и учебные пособия по адаптивной физической культуре, дефектологии, лечебной физической культуре, материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры, комплексной профилактике заболеваний и реабилитации больных и инвалидов, коррекционным подвижным играм и упражнениям для детей с нарушениями в развитии.

Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: / Л. Н. Ростомашвили., М.М. Креминская // Ростомашвили, Л.Н.;

Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

Периодические издания:

- Адаптивная физическая культура,
- Дефектология,
- Теория и практика физической культуры,
- Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» и другие.

Демонстрационные материалы (плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

## Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Кол час	Дата	Програмное содержание	Минимальный уровень	Достаточный уровень	кор
	Легкая атлетика 13ч						
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности) Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	05.09	Беседа о правилах поведения на уроках физ-культуры. Выполнение 3-4 упражнений утренней гимнастики. Подвижная игра на пространственное ориентирование Определение видов команд. Повторение строевых действий в соответствии с командой. Бег в медленном темпе. Выполнение комплекса утренней гимнастики.	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала. Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Играют в подвижную игру по инструкции учителя	
2	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1	08.09	Выполнение поворотов на месте налево и направо переступанием. Выполнение ходьбы с изменением скорости. Выполнение ходьбы шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполнение общеразвивающих упражнений. Подвижная игра с бегом	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя). Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности). Выполняют 4-5	Выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, осваивают действия в шеренге и колонне. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. Выполняют комплекс упражнений.	

					упражнений. Выполняют ходьбу с изменением скорости. Участвуют в подвижной игре по инструкции и показу учителя, ориентируясь на поэтапный по-каз отдельных действий.	Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.	
3	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1	12.09	Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким медленным, средним и быстрым темпе, со сменной положений рук: впе-рёд, вверх, с хлопками. Выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение бега в мед-ленном темпе 80-100 м. Подвижная игра с броса-нием мяча	Выполняют построение по по-казу учителя. Выполняют ходьбу (под контро-лем учителя). Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким подни-манием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменной положений рук: вперёд, вверх, с хлопками (обучающиеся с трудностями координации хо-дят, взявшись за руки с учите-лем). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократ-ного показа по прямому указа-нию учителя. Выполняют медленный бег	Выполняют построение. Вы-полняют ходьбу. Выполнение ходьбы с перешагиванием через большие мячи с высоким под-ниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменной положений рук: вперёд, вверх, с хлопками. Выполняют общеразвивающие упражнения. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игро-вые умения	
4	Беговые упражнения	1	15.09	Выполнение ходьбы с	Выполняют ходьбу с	Выполняют ходьбу с	

				изменением скорости. Выполнение бега в заданном направлении. Ознакомление с названием беговых упражнений и их выполнение.	изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Осваивают беговые упражнения выполняя на уменьшенном расстоянии.	изменением скорости. Выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Выполняют беговые упражнения.	
5	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м. Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1	19.09	Закрепление выполнения бега в колонне правильно держа туловище, работая руками, ставя стопу на носок, свободно двигаясь. Выполнение чередования бега и ходьбы на расстоянии. Коррекционная игра	Выполняют строевые действия по пошаговой/ поэтапной инструкции педагога. Удерживают правильную осанку во время бега, ходьбы (с помощью учителя, при необходимости пошаговая инструкция учителя).	Выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений. правильную осанку во время бега, ходьбы. Смотрят образец выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега.	
6 7	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	2	22.09 26.09	Ознакомление с общеразвивающими упражнениями. Ориентирование в направлении движений. Выполнение несколько подпрыгиваний подряд в заданном направлении. Подвижная игра с метанием	Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения в чередовании ходьбы и бега. Участвуют в игре по инструкции учителя	Играют в подвижную игру после инструкции учителя	
8 9	Прыжок в длину с места	2	29.09 03.10	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, от-	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с	

				<p>талкиваясь и приземля-ясь. Выполнение беговых упражнений. Метание с места в горизонтальную цель</p>	<p>необходимо-сти: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя но-гами с места. Осваивают метание с места в го-ризонтальную цель, ориентиру-ясь на образец выполнения</p>	<p>места в горизонтальную цель</p>	
10 11	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель , на дальность	2	06.10 10.10	<p>Выполнение бега по пря-мой Выполнение общеразвивающих упражнений. Ознакомление с назва-нием мяча для метания. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного захвата, стойки и произ-вольного метания тен-нисного мяча в цель. Игры с элементами общеразвивающих упраж-нений</p>	<p>Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнения. Вы-полняют различные виды мета-ния теннисных мячей после ин-струкции и неоднократного по-каза учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя</p>	<p>Выполняют бег после инструк-ции, ориентируясь на зри-тельно-пространственные опоры. Выполняют захват и удержание теннисных мячей для метания после инструкции и показа учи-теля. Играют в подвижную игру после инструкции учителя</p>	
12 13	Бросок набивного мяча ( вес до 1 кг) различными способами двумя руками	2	13.10 17.10	<p>Ходьба со сменой поло-жений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Выполнение быстрого бега на скорость. Определение названия мяча, какие качества</p>	<p>Выполняют ходьбу, ориентиру-ясь на образец выполнения обу-чающего 2 группы или учителя. Бросают набивной мяч из различ-ных исходных положений мень-шее количество раз</p>	<p>Выполняют ходьбу со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д. Бросают набивной мяч из различных исходных положений</p>	
	Гимнастика 13 ч						

14	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1	20.10	Беседа о правилах поведения на занятиях гимнастикой. Беседа о значении физических упражнений. Выполнение строевых действий, ориентирование в пространстве. Коррекционная игра	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы односложно. Слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения на ориентировку в пространстве	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. Отвечают на вопросы предложением. Воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений	
15	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	24.10	Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Коррекционная игра на развитие точности движений	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп,	

					основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз. Участвуют в	дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы	
16	Дыхание во время ходьбы и бега	1	27.10	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений. Выполнение тренировочных упражнений на дыхание во время ходьбы, бега, проговаривание звуков на выдохе. Подвижная игра на внимание	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога. Отвечают на вопросы односложно. Выполняют построение в круг с помощью учителя. Выполняют корректирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному. Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Выполняют корректирующие упражнения без предметов после показа учителя. Играют в подвижную игру после инструкции	
17	Упражнения с гимнастическими палками	1	07.11	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса упражнений с гимнастической палкой. Подвижная игра с бросками и ловлей	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы). Участвуют в игре по инструкции учителя	Выполняют упражнения с предметом, ориентируясь на образец выполнения учителем. Осваивают и используют игровые умения	
18	Упражнения на формирования правильной осанки	1	10.11	Беседа о правильной осанке. Выполнение упражнений, направленные на формирования	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке,	Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке,	

	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку			<p>навыка правильной осанки. Выполнение различных видов ходьбы с изменением положений рук, ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.</p>	<p>зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам) с помощью педагога. Выполняют упражнения для расслабления мышц, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы.</p>	<p>зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки. Выполняют практические задания с заданными параметрами (демонстрируют правильную осанку, упражнения на формирования правильной осанки). Выполняют упражнения для расслабления мышц по показу и инструкции учителя.</p>	
19 20	Упражнения для развития точности движений	2	14.11 17.11	<p>Выполнение упражнений на равновесие. Выполнение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам. Подвижная игра с бегом</p>	<p>Выполняют по показу учителя упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Участвуют в игре по инструкции учителя</p>	<p>Выполняют упражнения для развития точности движений и равновесия, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по инструкции учителя</p>	
21	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	21.11	<p>Выполнение ходьбы с прыжками, доставая ручкой ленточки. Выполнение общеразвивающих упражнений в колонне</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении наименьшее количество раз.</p>	<p>Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения в движении по показу учителя. Выполняют кор-</p>	



				по одному в движении. Выполнение упражнений со скакалкой: удержание, складывание, завязывание скакалки. Выполнение прыжков через скакалку	Выполняют корригирующие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют доступные упражнения со скакалкой	ригирующие упражнения с предметом после показа учителя. Выполняют упражнения со скакалкой	
22	Упражнения для формирования правильной осанки	1	24.11				
23	Упражнения с малыми мячами	1	28.11	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с малыми мячами: перекидывание, подбрасывание, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с элементами общеразвивающих упражнений	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с малыми мячами по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражнения с малыми мячами, ориентируясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя	
24	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	01.12	Освоение бега в медленном темпе, чередование ходьбы и бега. Выполнение упражнений на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Удержание равновесия во время выполнения упражнения.	Фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений. Выполняют бег и ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы. Выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз.	Выполняют построение в шеренгу, в колонну по команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. Выполняют упражнения на основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Чередуют ходьбу с бегом, сохраняя темп, дистанцию во время движения, удерживая правильную осанку во время ходьбы.	

					Выполняют упражнения на равновесие с		
25 26	Упражнения с большим мячом	2	05.12 08.12	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение упражнений с большим мячом: пере- кладывание, подбрасыва- ние, перебрасывание мяча, бросание в пол, в стену и ловля его. Подвижная игра с прыж- ками	Выполняют бег в чередовании с ходьбой под контролем учителя. Выполняют упражнения с боль- шим мячом по прямому указа- нию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя	Выполняют бег в чередовании с ходьбой. Выполняют упражне- ния с большим мячом, ориенти- руясь на образец выполнения учителем. Играют в подвижную игру по показу и инструкции учителя	
	Игры бч						
27	Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1	12.12	Беседа о правилах поведения на занятиях по- движными играми. Выполнение ходьбы со сменой положения рук. Выполнение упражнений для укрепления голено- стопных суставов и стоп. Выполнение игровых упражнений в беге в различных направлениях, на скорость не наталкиваясь друг на друга, действуя по сигналу и согласно правилам игры	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физиче- ской культуры (техника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой по- ложения рук под контролем учи- теля. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтап- ный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индиви-	Слушают инструктаж, отвечают на вопросы односложно (да/нет) и зрительно восприни- мают образец поведения на уро- ках физической культуры (тех- ника безопасности). Выполняют ходьбу со сменой положения рук по показу учителя. Выполняют упражнения по ин- струкции и показу учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	
28	Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1	15.12				
29	Коррекционные игры:	1	19.12				

	«Воздушный шар», «Повтори движение»				дуальная инструкция учителя)		
30	Подвижные игры с бе-гом: «Пустое место»	1	22.12				
	Лыжная подготовка 13ч						
31	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1	26.12	Беседа о правилах обра-щения с лыжным инвен-тарем и технике безопас-ности на занятиях лыж- ным спортом. Тренировочные упраж-нения в подготовке к за-нятию, выбор лыж и па-лок	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, ин- формацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учи-теля	Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, ин- формацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки), участвуют в беседе и отвечают на вопросы учителя. Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки	
32 33 34 35	Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	4	29.12 09.01 12.01 16.01	Повторение безопасного способа переноски лыж при движении . Тренировочные упраж-нения на одевании лыж-ного инвентаря. Демонстрация ступаю-щего шага. Выполнение ступающего шага: перекрестная коор-динация движений рук и ног, перенос тяжести тела с одной ноги на дру-гую, правильное положе-	Выполняют построение с лы-жами. Передвигаются с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь с помощью учителя. Передвига-ются на лыжах ступающим ша-гом	Выполняют построение с лы-жами. Передвигаются в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистан-цию по сигналу учителя. Одевают лыжный инвентарь. Передвигаются по лыжне сту-пающим шагом	

				ние туловища и головы			
36 37 38 39	Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	4	19.01 23.01 26.01 30.01	Выполнение построений с лыжами и передвижение к месту занятий. Передвижение в колонне по одному без палок, сохраняя безопасную дистанцию Выполнение построений с лыжами в шеренгу.	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах по образцу. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок наименьшее количество раз Выполняют строевые команды с лыжами.	Выполняют строевые команды с лыжами и строевые действия на лыжах. Выполняют передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	
40 41	Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	2	02.02 06.02	Передвижение с лыжами в колонну по одному с соблюдением техники безопасности.	Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в произвольном темпе	Выполняют строевые команды с лыжами по сигналу учителя. Передвигаются колонне по одному с лыжами в руках. Преодолевают дистанцию в быстром темпе	
42	Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	09.02				
	Игры 10 ч						
43	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх  Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	13.02	Беседа о правилах поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Выполнение комплекса упражнений для утренней зарядки. Подвижная игра с бегом и прыжками	Отвечают на вопросы одно-сложно. Выполняют упражнения наименьшее количество раз. Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при	Отвечают на вопросы предложениями. Выполняют комплекс упражнений по показу и инструкции учителя. Играют в подвижную игру после инструкции учителя	

					необходимости)		
44	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	2	16.02	Выполнение ходьбы с хлопками. Выполнение упражнений с волейбольным мячом.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителем. Выполняют 3-4 упражнения с мячом.	Выполняют ходьбу по показу учителя. Выполняют упражнения по инструкции учителя.	
45			20.02				
46	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	2	27.02	Подвижная игра на повторение движений педагога или ведущего, действие по сигналу, согласно правилам игры	Осваивают и используют игровые умения	Осваивают и используют игровые умения	
47			01.03				
48	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	2	05.03	Выполнение медленного бега с сохранением правильной осанки. Выполнение общеразвивающих упражнений с малыми мячами. Выполнение прыжков на одной ноге на месте и с продвижением. Подвижные игры на взаимодействие согласно	Удерживают правильное положение тела во время бега (пооперационный контроль выполнения действий). Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом по показу. Участвуют в подвижной игре под контролем учителя	Удерживают правильное положение тела во время бега. Смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметом. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя	
49			12.03				
50	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча	1	15.03	Выполнение упражнений со скакалкой. Бросание и ловля мяча из разных положений, двумя руками, правой и левой рукой. Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах.	Выполняют упражнения со скакалкой по возможности. Осваивают и используют игровые умения. Осваивают прыжки через скакалку по возможности	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	
51	Переноска предметов, спортивного инвентаря	2	19.03	Выполнение бега в чередовании с ходьбой. Выполнение комплекса	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под	Выполняют ходьбу по указанию учителя. Выполняют упражнения	
52			22.03				

				общеразвивающих упражнений. Освоение правил переноски предметов и спортивного инвентаря	контролем педагога. Осваивают и используют игровые умения	в движении по показу учителя. Осваивают и используют игровые умения	
53	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	02.04	Выполнение бега в чередовании с ходьбой в колонне по одному.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному под контролем педагога.	Выполняют бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному.	
54	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	05.04	Построение в круг и выполнение общеразвивающих упражнений типа «зарядка». Подвижная игра в подбрасывании мяча, ловли его и быстром беге	Выполняют построение в круг с помощью учителя. Участвуют в игре по инструкции	Отвечают на вопросы целым предложением. Выполняют построение в круг и комплекс утренней зарядки по инструкции учителя. Осваивают и используют игровые умения	
	Легкая атлетика 13 ч						
55	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	09.04	Выполнение ходьбы, сохраняя правильную осанку. Выполнение комплекса утренней гимнастики. Выполнение бега в медленном темпе. Выполнение прыжков через шнур, начерченную линию. Подвижная игра с бросанием мяча	Выполняют ходьбу (под контролем учителя). Выполняют общеразвивающие упражнения после неоднократного показа по прямому указанию учителя. Выполняют медленный бег	Осваивают и выполняют ходьбу в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук. Выполняют общеразвивающие упражнения после показа учителя. Выполняют медленный бег. Осваивают и используют игровые умения	
56	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	12.04	Выполнение бега по коридорчику. Принятие правильного положения во время метания, выполнение метания большого	Выполняют бег по коридорчику с помощью учителя. Метают большой мяч двумя руками из-за головы,	Выполняют метание большого мяча двумя руками из-за головы после инструкции учителя. Участвуют в	

				мяча спо-собом из-за головы. Подвижная игра с бегом	ориентируясь на образец выполнения учителем	игре после ин-струкции учителя	
57 58	Метание теннисного мяча на дальность	2	16.04 19.04	Выполнение ходьбы в колонне по одному с различными заданиями для рук.	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения учителя	Выполняют ходьбу по указанию учителя.	
59 60	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	2	23.04 26.04	Выполнение комплекса упражнений для укрепления туловища. Демонстрация стойки и техники метания мяча. Освоение правильного удержания мяча, ориентирование в	и/или обучающимися 2 группы. Выполняют 3-4 упражнения комплекса. Выполняют метание на дальность, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы	Выполняют комплекс упражнений по показу учителя. Выполняют метание на дальность после инструкции и показа учителя	
61 62	Прыжок в длину с места	2	03.05 07.05	Выполнение ходьбы в медленном и быстром темпе. Выполнение медленного бега. Демонстрация прыжка в длину с места. Выполнение прыжка технически правильно, отталкиваясь и приземляясь.	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий), прыгают на толчком одной или двумя ногами с места.	Выполняют ходьбу в медленном и быстром темпе. Выполняют прыжки после инструкции и показа учителя. Выполняют метание с места в горизонтальную цель	
63 64	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	2	14.05 17.05	Выполнение ходьбы с различным положением рук. Выполнение беговых упражнений. Пробегание под скакалкой, перешагивание, перепрыгивание с одной ноги на	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух ногах. Участвуют в игре	Выполняют ходьбу с различным положением рук по показу и инструкции учителя. Выполняют прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.	

				другую, пере-прыгивание на двух но-гах через медленно вращающуюся скакалку вперед, с промежуточ-ным подскоком. Подвижная игра с эле-ментами общеразвиваю-щих упражнений	по ин-струкции учителя	Играют в подвижную игру по-сле инструкции учителя	
65 66	Медленный бег до 1-2 мин	2	21.05	Выполнение различных видов ходьбы в колонне.	Выполняют различные виды ходьбы в колонне по показу учи-теля.	Выполняют различные виды ходьбы по указанию учителя.	
67 68	Упражнения для фор-мирования правиль-ной осанки	2	24.05	Выполнение общеразви-вающих упражнений с малыми мячами. Выполнение бега по длинной дистанции, тех-нически правильное удерживание корпуса и рук в медленном беге в сочетании с дыханием	Выполняют упражнения с ма-лыми мячами наименьшее коли-чество раз. Выполняют медленный бег в че-редовании с ходьбой	Выполняют упражнения с ма-лыми мячами по показу учи-теля. Выполняют медленный бег	