

**1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура. Адаптивная физическая культура»**

**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:

* выбору 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 т.ч. 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**

**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);

**Предметные результаты**

**Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ЗПР на уровне начального общего образования**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся** | | |
|  |  | **Вариант 7.1** | **Вариант 7.2** | **Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)** |
|  |  | **Предметные примерные планируемые результаты** | | |
| **Знания об адаптивной физической культуре** | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека** | - 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 способностей;  - 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. | 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 основныхфизических 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 основыличной гигиены;  - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. | 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 основныхфизических качеств;  - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;  - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;  - называет основы личной гигиены;  - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. |
|  | **Способы физкультурной деятельности**  **Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.** | - участвует в оставлении режима дня;  - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;  - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);  - делает выводы о своем физическом развитием и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;  - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;  - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах). | - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития  основных физических качеств;  - участвует в оздоровительных занятияхв режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);  - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);  - соблюдает правила игры. | - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития  основных физических качеств с контролем состояния;  - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);  - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);  - соблюдает правила игры. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | **Организующие команды и приемы** | - Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;  - выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге;  -выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;  - выполняет серию действий;  - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;  - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега. | - 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. | - Выполняет упражнения совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;  - удерживает статическую позу в течение нескольких секунд;  - знает простые пространственные термины;  - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;  - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках. |
|  | **Акробатические упражнения**  **Акробатические комбинации** | - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию;  - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - проговаривает порядок действий;  - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;  -удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;  - выполняет на память серию из 3-х упражнений;  - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога. |  |  |
|  | **Упражнения на низкой гимнастической перекладине**  **Гимнастическая комбинация**  **Гимнастические упражнения прикладного характера**  **Общеразвивающие упражнения** | - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;  - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;  - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;  - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - выполняет на память серию из 3-5 упражнений. | -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;  - умеет работать с тренажерами;  *-* проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);  - выполняет упражнения для  развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). | - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;  - включается в игровую деятельность;  - работает с системой поощрений;  - выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью;  - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| **Легкая атлетика** | Ходьба  Беговые упражнения    Прыжковые упражнения    Броски    Метание  Развитие скоростных способностей  Развитие выносливости | - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;  - строится в шеренгу самостоятельно;  - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;  - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;  *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;  - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);  *-* удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;  - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. | - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;  - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;  - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;  *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;  *-* удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;  - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. | - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;  - строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;  - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;  *-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;  *-* удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;  - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. |
|  | Общеразвивающие упражнения  Развитие координации  Развитие скоростных способностей  Развитие выносливости  Развитие силовых способностей | - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;  - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения;  - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - знает назначение спортивного инвентаря;  - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;  - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - выполняет на память серию из 3-5 упражнений;  - выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия. | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;  - знает назначение спортивного инвентаря;  - умеет работать с тренажерами;  *-* проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). | - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;  - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания);  - включается в игровую деятельность;  - работает с системой поощрений;  - выполняетупражнения под музыку, с направляющей помощью  подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);  - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). |
| **Подвижные и спортивные игры**. | На материале гимнастики с основами акробатики  На материале легкой атлетики  На материале спортивных игр | - Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;  - выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо -двигательной координации;  -выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;  - знает назначение спортивного инвентаряи проговаривает его;  - включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры;  - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности. | - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - воспроизводит имитационные движения;  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;  - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;  - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;  - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности. | - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - воспроизводит имитационные движения;  - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;  - включается в игровую деятельность, проговаривает правила игр с помощью педагога;  - работает с системой поощрений;  - знает назначение спортивного инвентаря;  - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности. |
| **Коррекционно-развивающие упражнения** | Основные положения и движения головы, конечностей и туловища,  выполняемые на месте  Упражнения на дыхание  Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки  Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия  Упражнения на развитие общей и мелкой моторики  Упражнения на развитие точности и координации  движений  Упражнения на развитие двигательных умений и навыков | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога;  - выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию;  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;  -удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;  - выполняет на память серию из 3-х упражнений;  - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном). | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;  - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);  -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;  -удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;  - выполняет на память серию из 3-х упражнений;  - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном). | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;  - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль;  -выполняет упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);  - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;  - включается в игровую деятельность;  - реагирует на поощрения за выполнение упражнений;  -удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд. |

**2. Содержание учебного предмета с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический блок** | **Разделы** | **Содержание программы** | **Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся** | | | |
|  |  |  | **Вариант 7.1** | | **Вариант 7.2** | **Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)** |
|  |  |  | **Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР** | | | |
| **Знания об адаптивной физической культуре** | **Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека**  **Из истории физической культуры**  **Физические упражнения**  **Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей** | 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 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 нафизическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивнойтехники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием  основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей:силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия**.**  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.  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.  Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | - 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 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. | - 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;  - 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. | | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы 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 поиску информации или выполнению задания;  - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне. |
|  | **Способы физкультурной деятельности**  **Самостоятельные занятия**  **Самостоятельные игры и развлечения** | **Вариант 7.1** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, 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.  **Вариант 7.2** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития  основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  **Вариант 7.1** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).  **Вариант 7.2** Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдениеправил игр. | -Участвуют в составлении режима дня;  - выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития 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;  - организовывают и проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах). | - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития  основных физических качеств;  - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);  - играют с соблюдением правил. | | - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития  основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния;  - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);  - играют с соблюдением правил. |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | Организующие команды и приемы | **Вариант 7.1** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.  **Вариант 7.2** Простейшие виды построений.  Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевыхкоманд с одновременным показом учителем. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действий шепотом, по возможности, «про себя».  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;  *-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполняют движение под заданный ритм, музыку. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;  *-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполняют движение под заданный ритм, музыку. | | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения по визуальному плану с активизацией внимания с подключением контроля своего состояния.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;  *-* выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполняют движение под заданный ритм, музыку. |
|  | Акробатические упражнения    Акробатические комбинации | **Вариант 7.1** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.  **Вариант 7.1** Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное 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. | *Этап знакомства с упражнением:*  - 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 речью;  - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;  - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием.  *Этап закрепления:*  - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т.д.).  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития статической координации движения;  - игра – имитация движений животных;  - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений). |  | |  |
|  | Упражнения на низкой гимнастической перекладине  Гимнастическая комбинация  Гимнастические упражнения прикладного характера  Общеразвивающие упражнения  Развитие гибкости  Развитие координации  Формирование осанки                  Развитие силовых способностей | **Вариант 7.1** Висы, перемахи.  Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.  Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.  **Вариант 7.2** Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией  техники безопасности).  **Вариант 7.1** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  **Вариант 7.2** Ходьба, бег,  метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  **Вариант 7.1, 7.2**Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами  (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).  **Вариант 7.1**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 иполушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой 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.  **Вариант 7.2**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.  **Вариант 7.1**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, 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 асимметрическими 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 расслабление отдельных мышечных групп;  передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  **Вариант 7.2**Преодоление простых препятствий; ходьба погимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведениезаданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам ипо сигналу.  **Вариант 7.1**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 мышечного корсета.  **Вариант 7.2** 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, лёжа; комплексы упражнений для укреплениямышечного корсета.  **Вариант 7.1** Динамические упражнения с переменой 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 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 вверхвперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.  **Вариант 7.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов:**  подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи,скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.). | *Этап знакомства с упражнением:*  - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением;  -наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога;  -составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;  - выполнение упражнения совместно с педагогом проговариванием.  *Этап закрепления*  - выполняют упражнение с ярким инвентарем;  -концентрируют внимание при использовании педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов;  - участвуют в подвижных играх с мячом.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);  - выполняют упражнения в различном темпе. | *Этап знакомства с упражнением:*  - 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 упражнение с ярким инвентарем;  - выполняют упражнения с помощью тренажеров(например, «Рогатка» для метания мяча).  *Дополнительная коррекционная работа:*  *-* проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);  - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения в различном темпе;  - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. | | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога;  - изучение схемы упражнения с последующим наблюдением за выполнением и самостоятельное выполнение с направляющей помощью педагога.  *Этап закрепления:*  - игры с нестандартным спортивным инвентарем: разные мячи по цвету, форме, величине, весу;- использование системы игровых, сенсорных поощрений;  - выполнение упражнений под музыку.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - упражнения по подбору одинакового инвентаря или инвентаря, имеющего один общий признак  (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);  - упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);  - выполняют упражнения в различном темпе;  - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| **Легкая атлетика** | Ходьба  Беговые упражнения            Прыжковые упражнения  Броски    Метание  Развитие быстроты  Развитие выносливости | **Вариант 7.1, 7.2** Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по  одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.  Ходьба в чередовании с бегом.  **Вариант 7.1** 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.  **Вариант 7.2** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением  направления движения, из разных исходных положений; челночный бег;  высокий старт с последующим ускорением.  **Вариант 7.1, 7.2** На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.  **Вариант 7.1, 7.2**Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  **Вариант 7.1**Малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  **Вариант 7.2**Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.  **Вариант 7.1**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.  **Вариант 7.1** 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 положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения с включением самоконтроля, взаимоконтроля;  - проговаривают порядок выполнения действия «про себя» (по возможности).  *Дополнительная коррекционная работа*  - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;  - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). | *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.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. *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. | | *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 с контролем своего состояния.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения. *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. |
|  | Общеразвивающие упражнения    Развитие координации  Развитие скоростных способностей  Развитие выносливости  Развитие силовых способностей | **Вариант 7.1** 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.  **Вариант 7.2** Бег с изменяющимся направлением поограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходныхположений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах  поочерёдно.  **Вариант 7.1** 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.  **Вариант 7.2** Равномерный бег в режиме умереннойинтенсивности, 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.  **Вариант 7.1**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—2 кг) 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 ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.  **Вариант 7.2** 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—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных  исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, отгруди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту наместе с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижениемвперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на  разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога;  - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями.  *Этап закрепления:*  - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);  - игровая деятельность.  *Дополнительная коррекционная работа:*  -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции;  - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). | *Этап знакомства с упражнением:*  - 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 речью;  - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.  *Этап закрепления:*  - выполнение -----упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;  - игра.  *Дополнительная коррекционная работа:*  *-* выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции. | | *Этап знакомства с упражнением:*  - 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 речью;  - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения  - игра с подключением кнтроля своего состояния.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - выполнение упражнений для развития переключаемости движений;  *-* выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;  - выполнениеупражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);  -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции. |
| **Подвижные и спортивные игры** | На материале гимнастики с основами акробатики  На материале легкой атлетики  На материале спортивных игр | **Вариант 7.1** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **Вариант 7.2** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **Вариант 7.1** Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **Вариант 7.2** Прыжки, бег, метания и броски;  упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  Футбол  **Вариант 7.1** Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  **Вариант 7.2** Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол  **Вариант 7.1** Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  **Вариант 7.2** Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.  Пионербол  **Вариант 7.2** Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).  Волейбол  **Вариант 7.1** Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  **Вариант 7.2** Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  **Вариант 7.1, 7.2**Подвижные игры разных народов.  **Вариант 7.2** 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». | *Этап знакомства с упражнением:*  *-* 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 совместно с педагогом.  *Этап закрепления:*  - принимают участие в соревнованиях.  *Дополнительная коррекционная работа:*  -выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия. | *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). | | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр видео с правильным выполнением упражнения;  - описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога;  -одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;  - совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом,с подключением контроля своего состояния;  - использование системы игровых, сенсорных поощрений(например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т.д.);  -использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;  - выполнение упражнения в сокращенном промежутке времени;  - игра.  *Дополнительная коррекционная работа:*  - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;  - использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т.д). |
| **Коррекционно-развивающие упражнения** | Основные положения и движения головы, конечностей и туловища,  выполняемые на месте  Упражнения на дыхание  Упражнения на коррекцию и формирование осанки  Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия  Упражнения на развитие общей и мелкой моторики  Упражнения на развитие точности и координации движений  Упражнения на развитие двигательных умений и навыков | **Вариант 7.1, 7.2** 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 обруч).  Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;  дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согретьруки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуковна выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.  Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног,скольжение спиной и затылком по 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», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на 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 стороны; упражнения на укреплениемышц тазового пояса, бедер, ног.  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 помассажной дорожке для стоп.  С сенсорныминабивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми 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, вправо,  влево).  Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения;  ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полуориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько  поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленнымскамейкам с помощью.  Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!»,  «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» спомощью; 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 бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с  высокого старта на скорость.  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.  Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча  правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;  метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание  малого мяча в вертикальную цель; 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; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за 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.).  Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка);  ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через  предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке;  расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» наполу.  Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье 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 и т.д.); подлезание подпрепятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель;  перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;  вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в  подлезании, перелезании и равновесии. | *Этап знакомства с упражнением:*  - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.  *Этап закрепления:*  - выполняют упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя. | *Этап знакомства с упражнением:*  - 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 речью;  - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.  *Этап закрепления:*  - систематическое выполнение упражнениясо словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.).  *Дополнительная коррекционная работа*  *-* проговаривают сенсорные свойства инвентаря;  - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;  - выполняют упражнения для развития произвольного торможения. | | *Этап знакомства с упражнением:*  - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога;  - 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 речью;  - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.  *Этап закрепления:*  - выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;  - выполняют упражнения с использованием системы игровых, 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.  *Дополнительная коррекционная работа*  *-* проговаривают сенсорные свойства инвентаря;  - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;  - выполняют упражнения для развития произвольного торможения. |

**Тематическое планирование (вариант 7.2)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Год обучения | | | | |
| **1** | **1 доп.** | **2** | **3** | **4** |
| Количество часов (уроков) | | | | |
| **I. Знания об адаптивной физической культуре** | | | | | | |
| 1 | Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | В процессе обучения | | | | |
| 2 | Из истории физической культуры. | В процессе обучения | | | | |
| 3 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие | В процессе обучения | | | | |
| **II. Способы физкультурной деятельности** | | | | | | |
| 4 | Самостоятельные занятия. | В процессе обучения | | | | |
| 5 | Самостоятельные игры и развлечения. | В процессе обучения | | | | |
| 6 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе обучения | | | | |
| **III. Физическое совершенствование** | | | | | | |
| 7 | Гимнастика с основами акробатики | 26 |  |  |  |  |
| 8 | Легкая атлетика | 40 |  |  |  |  |
| 9 | Подвижные и спортивные игры | 33 |  |  |  |  |
|  |  | **99** | **99** | **102** | **102** | **102** |
|  | **Итого: 504 часа** | | | | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Дата** |
|  | **Легкая атлетика ( 39 ч.)** |  |
| 1 | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Понятие о правильном питании. ТБ  на уроках физической культуры. | **1.09** |
| 2 | Построение в шеренгу и в колонну. | **4.09** |
| 3 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | **6.09** |
| 4 | Упражнения без предметов и с предметами. | **8.09** |
| 5 | Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами. Упражнения для формирования свода стопы | **11.09** |
| 6 | Прыжки со скакалкой. | **13.09** |
| 7 | Передвижение по гимнастической стенке. | **15.09** |
| 8 | Подлезание и перелезание под препятствия. | **18.09** |
| 9 | Пролезание в тоннель. Упражнения для формирования свода стопы | **20.09** |
| 10 | Поднимание и переноска грузов. | **22.09** |
| 11 | Ходьба парами. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. | **25.09** |
| 12 | Ходьба в чередовании с бегом. | **27.09** |
| 13 | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра | **29.09** |
| 14-15 | Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | **2.10**  **4.10** |
| 16-17 | Броски большого мяча на дальность разными способами. | **6.10**  **9.10** |
| 18 | Метание с места в горизонтальную цель | **11.10** |
| 19 | Переползание на четвереньках по коридору длиной 15-20 см на гимнастических матах. Игра «У медведя во бору». | **13.10** |
| 20 | Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья. | **16.10** |
| 21 | Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы». | **18.10** |
| 22 | Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра «Уголки». | **20.10** |
| 23 | Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель». | **23.10** |
| 24 | Перелезание сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания. Игра «Наблюдатель». | **25.10** |
| 25 | Переползание на четвереньках по коридору длиной 15-20 см на гимнастических матах. Игра «У медведя во бору». | **27.10** |
| 26 | Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо». | **6.11** |
| 27 | Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры». | **8.11** |
| 28 | Упражнения на коррекцию и формирование осанки. Игра «Мы – солдаты». | **10.11** |
| 29 | Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны». | **13.11** |
| 30 | Правильный захват различных предметов для выполне­ния метания одной и двумя руками. | **15.11** |
| 31 | Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. | **17.11** |
| 32 | Произвольное метание малых и больших мячей в игре. | **20.11** |
| 33 | Прием и передача мяча в колонне. Игра «Кого назвали - тот и ловит». | **22.11** |
| 34 | Метание. Правильный захват для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне. | **24.11** |
| 35 | Броски и ловля волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре. | **27.11** |
| 36 | Броски и ловля волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре. | **29.11** |
| 37 | Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. | **1.12** |
| 38 | Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч». | **4.12** |
| 39 | Метание колец на шесты. Игра «Метко в цель». | **6.12** |
| 40 | Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель». | **8.12** |
| **Подвижные игры- 33 час** | | |
| 41 | Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. | **11.12** |
| 42 | ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель». | **13.12** |
| 43 | Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики. | **15.12** |
| 44 | Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка». | **18.12** |
| 45 | ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице. | **20.12** |
| 46 | ОРУ. Игра «Наблюдатель». | **22.12** |
| 47 | Коррекционная игра «Запомни порядок». | **25.12** |
| 48 | Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок». | **27.12** |
| 49 | Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает». | **29.12** |
| 50 | Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает». | **8.01** |
| 51 | Прыжки с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты». | **10.01** |
| 52 | Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок». | **12.01** |
| 53 | Повторение комплекса утренней гимнастики. Игры с бегом «Гуси-лебеди», «День-ночь» | **15.01** |
| 54 | Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки». ОРУ. | **17.01** |
| 55 | Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты». | **19.01** |
| 56 | Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты». | **22.01** |
| 57 | ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель». | **24.01** |
| 58 | Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики. | **26.01** |
| 59 | Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ. Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка». | **29.01** |
| 60 | ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице. | **31.01** |
| 61 | ОРУ. Игра «Наблюдатель». | **2.02** |
| 62 | Коррекционная игра «Запомни порядок». | **5.02** |
| 63 | Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок». | **7.02** |
| 64 | Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает». | **9.02** |
| 65 | Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает». | **19.02** |
| 66 | Прыжки с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты». | **21.02** |
| 67 | Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок». | **26.02** |
| 68 | Повторение комплекса утренней гимнастики. Игры с бегом «Гуси-лебеди», «День-ночь» | **28.02** |
| 69 | Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки». ОРУ. | **1.03** |
| 70 | Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты». | **4.03** |
| 71 | ОРУ. Игра «Наблюдатель». | **6.03** |
| 72 | Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок». | **11.03** |
| 73 | Повторение комплекса утренней гимнастики. Игры с бегом «Гуси-лебеди», «День-ночь» | **13.03** |
| **Гимнастика -24 часа** | | |
| 74 | Передвижение по узкой, повышенной опоре | **15.03** |
| 75 | Упражнения с гимнастическими палками | **18.03** |
| 76 | Упражнения в равновесии. Акробатические элементы. | **20.03** |
| 77 | Развитие физических качеств. Игры и эстафеты. | **22.03** |
| 78 | Кувырок в перед, стойка на лопатках. | **1.04** |
| 79 | Кувырок в сторону, перекат в перед в упор присев. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. | **3.04** |
| 80 | Подтягивание в висе. Перелазание через гимнастическое бревно, скамейку. | **5.04** |
| 81 | Упражнения на бревне, гимнастической скамейке. | **8.04** |
| 82 | Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост | **10.04** |
| 83 | Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост | **12.04** |
| 84 | Мост из положения лежа на спине. | **15.04** |
| 85 | Кувырок вперед в упор присев. Коррекционно-развивающая игра: «Порядок и беспорядок». | **17.04** |
| 86 | Кувырок вперед в упор присев. | **19.04** |
| 87 | Кувырок назад в упор присев. Коррекционно-развивающая игра «Собери урожай». | **22.04** |
| 88 | Кувырок назад в упор присев. | **24.04** |
| 89 | Простые висы на гимнастической стенке.  Дыхательная гимнастика. | **26.04** |
| 90 | Стойка на лопатках. | **29.04** |
| 91 | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90º | **3.05** |
| 92 | Передвижения по гимнастической стенке | **6.05** |
| 93 | Развитие физических качеств. Игры и эстафеты. | **8.05** |
| 94 | Упражнения на напольном бревне. Лазание и перелазание. | **13.05** |
| 95 | Упражнения на напольном бревне | **15.05** |
| 96 | Игры на развитие координационных способностей. | **17.05** |
| 97 | Перекат в сторону из упора стоя на коленях Развитие силовых качеств, гибкости. | **20.05** |
| 98 | Перекат из упора стоя на колене, другая нога в сторону на носок. Развитие силовых качеств, гибкости. | **22.05** |
| 99 | Игры на развитие координационных способностей. | **24.05** |
|  |  |  |
|  |  |  |