**1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) для 1-4 классов составлена с учётом актуальных нормативных документов в сфере образования РФ и АООП ОУ.

**Объем и сроки изучения учебного курса:**

Программа рассчитана на 405 часов, сроком на четыре года (99 часов-33 недели по 3 часа в 1 класс; по 102 часа в учебный год, 34 недели по 3часа во 2-4 классах)

**Цели:**

* **укрепление** здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
* **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
* **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* **воспитание** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.

**Задачи*:***

***Оздоровительная***  задача – это профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

***К образовательным*** задачам относятся: освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности; формирование систем элементарных знаний о здоровом образе жизни.

***Воспитательная***  задача состоит в формировании физических и морально-волевых качеств личности.

***Коррекционная***  задача заключается в исправлении недостатков физического и психического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

**2.Планируемые результаты освоения программы**

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

Личностные результаты:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

**Предметные результаты** предусматривают два уровня:

минимальный и достаточный. Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным (1 группа) и достаточным (2 группа) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

***минимальный уровень:***

* представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
* знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
* взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
* знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

***достаточный уровень:***

* практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
* владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
* совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* знание спортивных традиций своего народа и других народов;
* знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**3. Содержание программы**

 **с указанием видов деятельности и условий реализации программы**

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

 Дифференцированный подход обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Модуль/ темати-ческий блок | Разделы | Содержание программы | Дифференциация видов деятельности обучающихся |
| 1 группа(минимальный уровень) | 2 группа(достаточный уровень) |
| **Знания о физической культуре** | Знания о физической культуре. | Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие**.**Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.  | - слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагога);- слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);- просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);- выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды;- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). | - слушают объяснение и рассматривает помещение и оборудование спортивного зала;- слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);- просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;- слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока);- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;- выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);- ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд;- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания. |
| **Гимнастика****(134ч)** | Теоретические сведения. | Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики. | - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста;- слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя);- слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;- зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг;- получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;- через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают на доступном уровне элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;- просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека. | - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста;- слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики, ориентируясь на образец учителя;- слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;- зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг;- получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия;- через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий;- просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека. |
|  | Построения и перестроения. | - построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг;- строевые действия в шеренге и колонне; - выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя).*Подвижные игры коррекционной направленности:*- гимнастика для пальцев рук. | - выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя);- выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.*На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения;- слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения;- фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.*На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.*Коррекционная работа:*- выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;*-* выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне);- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук. | - выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне;- выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец).*На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:* - слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений;- воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений.*На этапе закрепления способа выполнения упражнения:*- выполняют построения и перестроений в шеренгу, колонну, круг по сигналу/команде учителя, ориентируясь на зрительно-пространственные опоры.*Коррекционная работа:*- выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений;*-* выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма;- выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук. |
|  | Практический материал.Упражнения без предметов (корригирующие и общеразвивающие упражнения). | Упражнения без предметов: - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;- упражнения для расслабления мышц;- упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц ног; - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев;- упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища;- упражнения на равновесие.*Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:*- «Пустое место»;- «Стрелки»;- игры для развития способности ориентирования в пространстве;- коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;-лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья;- коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук.*Комплексы общеразвивающих упражнений:*-под музыкальное сопровождение;- на гимнастических ковриках. | - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя;- выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз;- выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя;- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на образец правильного выполнения обучающихся 2 группы);- прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;- выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. | - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем;- выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;- выполняют упражнения на равновесие;- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя;- выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки. |
|  | Практический материал.Упражнения с предметами. | Упражнения с предметами: - с гимнастическими палками;- флажками;- малыми обручами; - малыми мячами; - большим мячом; - набивными мячами (вес от 1 до 2 кг);- лазание и перелезание;- упражнения на равновесие (на гимнастической скамье);- ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками;- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой;- ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках;- упражнения в равновесии: ходьба по верёвке, руки в стороны; ходьба по верёвке с мешочком на голове; ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове и руками в стороны; ходьба по веревке, выложенной змейкой, с перешагиванием мелких предметов, руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов; ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предметов;- лазание по гимнастической стенке: одноименным способом на заданное расстояние; с переходом на соседний пролет; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - переноска грузов и передача предметов; - прыжки.*Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:*- «Совушка-сова»;- «Два мороза»;- «Пустое место»;- «Стрелки»;«Колокольчик»; «Угадай предмет»;- упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;- упражнения для развития координационных способностей;- игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве;- игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения.*Комплексы общеразвивающих упражнений:*- со скакалками;- с обручами;- с различными предметами под музыкальное сопровождение; с гимнастической скамейкой; на гимнастических ковриках. | - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу;- выполняют корригирующие и корригирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности);- выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - переносят груз и передают предметы;- выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно);- выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз;- выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз;- выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя;- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы;- прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы;- выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя. | - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами;- выполняют корригирующие и корригирующие и общеразвивающие упражнения с предметами;- выполняют упражнения с предметами после показа учителем; - переносят груз и передают предметы;- выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках;- выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно);выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно);- выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно);- выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно;- выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно;- выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем;- прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя;- выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки. |
| **Легкая атлетика** **(126ч)** | Теоретические сведения. | - правила поведения на уроках легкой атлетики, оборудование и инвентарь; формирование гигиенических навыков;- виды основных движений человека;- элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;-понятие о начале ходьбы и бега;- ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега;- ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний;- значение правильной осанки при ходьбе;-развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. | -рассматривают материал демонстрационный по теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;- рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);- получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»;- получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях;- слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега;- получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания;- получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе;- получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и физических качеств человека;- участвуют в беседе;- отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). | - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;- сохраняют правильную осанку при ходьбе;- осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;- чередуют ходьбу с бегом;- выполняют ходьбу с изменением скорости;- выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;- выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д;- выполняют ходьбу в полуприседе;- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами;- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя;- участвуют в соревновательной деятельности. |
|  | Практический материал.Ходьба. | Построения и перестроения, строевые упражнения:- построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета;- построение в колонну;- обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем;- при выполнении построений, перестроений, ходьбе ориентировка в пространстве спортивного зала с помощью зрительно-пространственных опор (линии разметки на полу, конусы, флажки на стойке, фишки и др.);- ходьба по прямой линии;- ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном темпе);- ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении;- ходьба в различных направлениях;- ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;- ходьба парами по кругу, взявшись за руки;- ходьба с сохранением правильной осанки;- ходьба в чередовании с бегом;- ходьба с изменением скорости;- ходьба на носках, на пятках; - ходьба перекатом с пятки на носок;- ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову;- ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;- ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра,- ходьба в медленном, среднем и быстром темпе;- ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; - ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.;- ходьба змейкой;- ходьба в полуприседе;- ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами;- ходьба приставным шагом правое/левое плечо вперед .Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности:- без предметов;- в движении; в кругу;- с флажками; - с кубиками; с набивными мешочками;- со скакалкой;- в парах; | - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем); - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем;- выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;- сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя);- осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе;- чередуют ходьбу с бегом;- выполняют ходьбу с изменением скорости;- выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;- выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;- выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д;- по возможности выполняют ходьбу в полуприседе;- выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности);- удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);- участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;- участвуют в соревновательной деятельности. | - удерживают правильное положение тела во время бега;- выполняют медленный бег;- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя; - выполняют бег на скорость;- начинают бег с высокого старта;- выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м;- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;- выполняют бег с низкого старта;- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете);- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). |
|  | Практический материал.Бег. | - перебежки группами и по одному 15—20 м;- медленный бег с сохранением правильной осанки;- бег в колонне за учителем в заданном направлении;- бег в среднем темпе с переходом на ходьбу;- чередование бега и ходьбы на расстоянии;- бег на носках;- бег на месте с высоким подниманием бедра;- бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад;- бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.- медленный бег; - непрерывный бег в среднем темпе;- быстрый бег на скорость;- чередование бега и ходьбы по сигналу; - бег с высокого старта;- бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп;- повторный бег на скорость;- бег с низкого старта;- специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег;- челночный бег. *Подвижные игры коррекционной направленности:*- «Найди своё место» (в шеренге и колонне);- «Весёлые ракеты»;- «Передача обручей по кругу»;- «Уголёк».  | - удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);- выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец);- выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы; - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя;- начинают бег с высокого старта;- выполняют перебежки группами и по одному 15-20 м;- выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;- выполняют бег с низкого старта;- выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;- участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете);- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). | - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;- выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя;- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя;- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из–за головы;- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя;- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания;- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). |
|  | Практический материал.Прыжки. | - прыжки на двух ногах на месте;- прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево;- перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч;- подпрыгивание вверх на месте;- подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча);- подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча);- прыжки в длину с места;- прыжки на одной ноге на месте;- прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в стороны;- прыжки с высоты с мягким приземлением;- прыжки в длину и высоту с шага;- прыжки с небольшого разбега в длину;- прыжки с прямого разбега в длину;- прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; - прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»;- прыжки в высоту способом «перешагивание»;- прыжки на двух ногах из обруча в обруч;- прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние;- прыжки через предметы толчком двумя ногами;- запрыгивание на устойчивые низкие предметы;- спрыгивание с низких устойчивых предметов.*Подвижные игры коррекционной направленности:*- «Невод»; - «Мишка на льдине»;- «Повтори движение» и др. | - выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя);- прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперёд, назад, вправо, влево;- перепрыгивают через начерченную линию, шнур;- перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках;- подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча);- прыгают в длину с места;- прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны;- прыгают с высоты с мягким приземлением;- прыгают в длину и в высоту с шага;- прыгают с небольшого разбега в длину;- прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»;- выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз;- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). | - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.);- рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь;- называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно;- слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя. |
|  | Практический материал.Метание | - правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;- прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге;- прием и передача мяча, флажков, палок по кругу;- прием и передача мяча, флажков, палок в колонне;- произвольное метание малых и больших мячей в игре;- броски и ловля волейбольных мячей;- метание колец на шесты; - метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем; - метание набивного мешочка снизу ведущей рукой;- метание набивного мешочка сверху ведущей рукой;- метание набивного мешочка сверху правой и левой рукой; - метание с места в горизонтальную цель;- метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель; - метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой; - метание с места в вертикальную цель: выполнение захвата мяча, движения руки, туловища при метании;- метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену;- броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы;- метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность;- метание мяча с места в цель;- метание мячей с места в цель левой и правой руками;- метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита;- метание теннисного мяча на дальность с места;- броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками; - метание мяча из исходного положения стоя двумя руками.*Коррекционные игры:*- «Повтори движение»;- «Овощи-фрукты»;- гимнастика для пальцев  | - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками;- выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);- бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя;- выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: дополнительный показ способа выполнения метания в медленном темпе, пошаговая инструкция учителя, пооперационный показ и контроль выполнения действий);- бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из–за головы;- метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя;- выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз;- удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя,);- выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). | - выполняют строевые команды по сигналу учителя;- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки;- передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом;- выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах;- выполняют попеременный двухшажного ход после инструкции и показа учителя.  |
| **Лыжная подготовка****(80ч)** | Теоретические сведения.Лыжная подготовка. | - элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах;- одежда и обувь лыжника;- подготовка к занятиям на лыжах;- правила поведения на уроках лыжной подготовки;- лыжный инвентарь;- выбор лыж и палок;- одежда и обувь лыжника; - правила поведения на уроках лыжной подготовки;- правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода;- виды подъемов и спусков;- предупреждение травм и обморожений;- развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки. | - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.);- рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь;- слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);- получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода. | - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»;- рассматривают одежду и обувь конькобежца;- рассматривают основные части конька;- самостоятельно показывают и называют одежду и обувь конькобежца, основные части конька; - слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки);- слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки);- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя;- получают сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты). |
|  | Практический материал.Лыжная подготовка. | Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение. | - выполняют строевые команды по сигналу учителя;- готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя;- передвигаются на лыжах ступающим шагом;- выполняют повороты на лыжах;- осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). |  |
| **Игры (65ч)** | Теоретические сведения. | - элементарные сведения о правилах игр;- элементарные сведения о поведении во время игр;- правила игр;- элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). | - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.);- слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки);- участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальны план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);- рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал;- получают элементарные сведения о технико-тактических взаимо действиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). | - участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);- выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. |
|  | Практический материал.Подвижные игры. | Игры с элементами общеразвивающих упражнений:игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.*Подвижные игры коррекционной направленности:*- «Паровозик»;- «Задуй свечу»;- «Перебежки в парах»;- «Части тела»;- «Что пропало?»;- «Зайчики-пальчики»;- **«**Заяц, коза, гребешок, замок»;- «Гуси-лебеди»;- «У медведя во бору»;- коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером;- игра на развитие точности движений;- упражнения на развитие координационных способностей;- упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног;- развитие скоростных и координационных способностей: ифференцирование пространственных и силовых параметров движения; - коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти; - упражнения на релаксацию; - дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок»;- дыхательные упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».*Подвижные игры:*- «Ловишки»;- «Волк во рву»;-«Охотники и зайцы»;- «Перестрелка»;- «С кочки на кочку»;- «Филин и пташки»;- «Платочек»;- «Бой петухов»;- «Ловишки-хвостики».*Упражнения с мячом («Школа мяча»)*:- броски мяча об пол;- броски мяча об пол и ловля двумя руками;- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;- подбрасывание мяча вверх с хлопком;- броски мяча снизу двумя руками о стену;- перебрасывание мяча снизу в парах;- броски мяча от груди двумя руками в парах;- броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах;- броски мяча о стену снизу двумя руками;- броски мяча о стену снизу двумя руками в цель;- броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.);- удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой;- удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте;- удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении;- удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево/вправо;- удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками;- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вправо/влево; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед;- подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением веред, вправо, влево;- пас ведущей ногой в воротики;- пас ведущей ногой в парах;- пас правой, левой ногой в воротики; - пас правой, левой ногой в парах. | - участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя);- осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);- 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 необходимости). | - участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником);- осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу);- выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. |

**Тематическое планирование**

**I - IV класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Год обучения |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| Количество часов (уроков) |
| 1 | Знания о физической культуре. | В процессе обучения |
| 2 | Гимнастика . | **32** | 34 | 34 | 34 |
| 3 | Легкая атлетика. | **30** | 32 | 32 | 32 |
| 4 | Лыжная подготовка/конькобежная подготовка. | **20** | 20 | 20 | 20 |
| 5 | Игры. | **17** | 16 | 16 | 16 |
|  |  | **99** | **102** | **102** | **102** |
|  | **Итого: 405 часов** |