Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ОВЗ 1-4 классов

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ОВЗ даюет представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ОВЗ средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего; устанавливает предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с особых образовательных потребностей обучающихся, учетом региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ОВЗ.

В программе по АФК для обучающихся с ОВЗ отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию реабилитации (абилитации). Программа имеет коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

1.2 Цель и задачи реализации программы

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

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ОВЗ, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ОВЗ, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ОВЗ необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
 - развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;

- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
 - развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с OB3:

- коррекция нарушений формирования основных движений ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и

словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;

- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

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

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

Реализация программы предполагает следующие принципы и подходы:

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

1.3 Особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ОВЗ в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путём индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ОВЗ;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

II. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ОВЗ на уровне начального общего образования

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа, рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

2.1 Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 7.1, 7.2 АООП НОО ЗПР, 2 часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 66 часов, 2 класс - 68 часов, 3 класс - 68 часов, 4 класс - 68 часов) 270 часов; и 336 или 338 часов в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год.

2.2 Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

Физическое развитие обучающихся с ОВЗ характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в

формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

- 1. Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.1, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.
- 2. Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.2, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.
- 3. Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.2, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обусловливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к

длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

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

2.3 Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

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

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

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

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а
 эти на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
 - овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
 - овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты

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

Модуль /	Разделы			
тематический		Дифференциация требований	к планируемым результ	гатам занятий к группам
блок		обучающихся		
		Вариант 7.1	Вариант 7.2	Вариант 7.2 (обучающиеся,
				имеющие отклонения в
				состоянии здоровья или
				инвалидность по
				соматическим
				заболеваниям)
		Предметные примерные плани	руемые результаты	
Знания об	Физическая	- объясняет понятия	С помощью направляющих	С помощью направляющих
адаптивной	культура как	«физическая культура»,	вопросов, с использованием	вопросов, с использованием
физической	система занятий	«адаптивная физическая	вспомогательного	вспомогательного материала
культуре	физическими	культура», «режим дня»;	материала (карточек, плана	(карточек, плана и т.д.):
	упражнениями по	- объясняет в простых	и т.д.):	- объясняет понятия
	укреплению	формулировках назначение	- объясняет понятия	«физическая культура»,
	здоровья человека	утренней зарядки,	«физическая культура»,	«адаптивная физическая
		физкультминуток и	«адаптивная физическая	культура», «режим дня»;

уроков АФК, объясняет физкультпауз, культура», «режим дня»; простых подвижных занятий - объясняет в простых формулировках назначение игр, спортом формулировках назначение утренней для укрепления зарядки, здоровья, развития основных утренней физкультминуток зарядки, физических способностей; физкультминуток физкультпауз, - называет основные способы и физкультпауз, уроков АФК, уроков АФК, особенности подвижных игр, занятий подвижных игр, движений занятий передвижений человека; спортом для укрепления спортом ДЛЯ укрепления применяет здоровья, развития основных называет И здоровья, развития физических физических качеств; простые термины основных ИЗ упражнений, разучиваемых качеств; - называет основные способы объясняет их функциональный и особенности движений и называет основные способы и особенности передвижений человека; направленность смысл воздействия на организм; движений и передвижений - называет и применяет называет основы личной человека; простые термины ИЗ - называет и применяет разучиваемых упражнений, гигиены; объясняет - называет основные причины простые термины ИЗ ИХ функциональный смысл и разучиваемых упражнений, травматизма занятиях на физической объясняет культурой направленность воздействия функциональный смысл и правила их предупреждения. на организм; - называет основы личной направленность воздействия на организм; гигиены;

		- называет основы личной	- называет основные
		гигиены;	причины травматизма на
		·	
		- называет основные	•
		причины травматизма на	культурой и правила их
		занятиях физической	предупреждения.
		культурой и правила их	
		предупреждения.	
Способы	- участвует в оставлении	- выполняет комплексы	- выполняет комплексы
физкультурной	режима дня;	упражнений для	упражнений для
деятельности	- выполняет простейшие	формирования правильной	формирования правильной
Самостоятельны	е закаливающие процедуры,	осанки и развития мышц	осанки и развития мышц
занятия.	комплексы упражнений для	туловища, развития	туловища, развития
Самостоятельны	е формирования правильной	основных физических	основных физических
игры	и осанки и развития мышц	качеств;	качеств с контролем
развлечения.	туловища, развития основных	- участвует в	состояния;
	физических качеств;	оздоровительных занятиях	- участвует в
	- проводит под контролем	в режиме дня (утренняя	оздоровительных занятиях в
	взрослых оздоровительные	зарядка, физкультминутки);	режиме дня (утренняя
	занятия в режиме дня (утренняя	- может организовать и	зарядка, физкультминутки);
	зарядка, физкультминутки);	провести подвижную игру	- может организовать и
	- делает выводы о своем	(на спортивных площадках	провести подвижную игру
	физическом развитием и	и в спортивных залах);	(на спортивных площадках и

		физической	- соблюдает правила игры.	в спортивных залах);
		подготовленностью - измеряет		- соблюдает правила игры.
		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).		
Гимнастика с	Организующие	- Выполняет упражнения с	- Выполняет упражнения с	- Выполняет упражнения
элементами	команды и приемы	опорой на словесную	опорой на визуальный план	совместно с педагогом с
акробатики		инструкцию;	и с использованием	опорой на визуальный план и
		- выполняет построение в	зрительных	с использованием
		шеренгу и колонну, задания в	пространственных	зрительных
		шеренге;	ориентиров;	пространственных
		- выполняет упражнения по	- выполняет простые	ориентиров;
		памяти со словесным	перестроения в шеренге;	- удерживает статическую
		пояснением учителя;	- двигается под музыку,	позу в течение нескольких
		- выполняет серию действий;	старается соблюдать	секунд;

	- знает пространствении е	ритмический рисунок;	- знает простые
	- знает пространственные		1
	понятия «лево-право», «вперед-	- удерживает статическую	пространственные термины;
	назад», «верх-низ»;	позу в течение 10 секунд;	- двигается под музыку,
	- выполняет усложняющие	- знает простые	старается соблюдать
	задания педагога в процессе	пространственные	ритмический рисунок;
	ходьбы и бега.	термины.	- наблюдает за своим
			состоянием, сообщает о
			дискомфорте и перегрузках.
Акробатические	- Выполняет упражнение		
упражнения	целостно со словесным		
Акробатические	сопровождением педагога и		
комбинации	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;		
	1		

	- 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	- Выполняет упражнение	-Начинает выполнение	- Начинает выполнение
низкой	целостно со словесным	упражнения по звуковому	упражнения по звуковому
гимнастической	сопровождением педагога и, по	сигналу;	сигналу;
перекладине	необходимости,	- выполняет упражнение	- с предварительным
	одновременным выполнением	целостно со словесным	повторением выполняет
Гимнастическая	упражнений по подражанию;	сопровождением педагога и	упражнение целостно,
комбинация	- включает в работу нужные	одновременным	необходимо словесное
Гимнастические	группы мышц (допустима	выполнением по	сопровождение педагогом
упражнения	помощь педагога в построении	подражанию, с визуальной	упражнения и контроль,

прикладного	правильного положения тела	опорой (карточки, схемы и	выполнение упражнения с
характера	при выполнении упражнения);	т.д.);	визуальной опорой
Общеразвивающие	- знает назначение спортивного	- включает в работу	(карточки, схемы и т.д.);
упражнения	инвентаря, проговаривает его;	нужные группы мышц	- выполняет серию
	- включается в игровую	(обязательный контроль со	упражнений с
	деятельность при выполнении	стороны педагога в	использованием визуального
	упражнений;	построении правильного	плана;
	- взаимодействует со	положения тела при	- включается в игровую
	сверстниками в игровой	выполнении упражнения);	деятельность;
	деятельности;	-показывает на схеме части	- работает с системой
	- выполняет упражнения для	тела в соответствии с	поощрений;
	развития мелкой моторики	упражнением и соотносит	- выполнение упражнений
	(динамическая и статическая	схему со своим телом;	под музыку с направляющей
	организация двигательного	- знает назначение	помощью;
	акта);	спортивного инвентаря,	- подбирает одинаковый
	- выполняет на память серию	проговаривает это;	инвентарь или инвентарь,
	из 3-5 упражнений.	- умеет работать с	имеющий один общий
		тренажерами;	признак (например, собрать
		- проговаривает признаки	только красные мячи, или
		инвентаря (круглый,	только мягкие);
		мягкий, большой и т.д.);	- выполняет упражнения для
		- выполняет упражнения	развития мелкой моторики

			для	(динамическая и статическая
			развития мелкой моторики	организация двигательного
			(динамическая и	акта).
			статическая организация	
			двигательного акта).	
Легкая	Ходьба	- Четко выполняет упражнения	- Выполняет упражнение с	- Выполняет упражнение
атлетика	Беговые	с опорой на словесную	опорой на визуальный план	совместно с педагогом с
	упражнения	инструкцию;	и с использованием	опорой на визуальный план и
	упражнения	- строится в шеренгу	зрительных	с использованием
	Прыжковые	самостоятельно;	пространственных	зрительных
	упражнения	- передвигается по залу в	ориентиров;	пространственных опор для
		заданной технике бега или	- строится в шеренгу с	обозначения
	Броски	ходьбы;	контролирующей помощью	пространственных терминов;
		- проговаривает порядок	педагога;	- строится в шеренгу с
	Метание	выполнения действия «про	- передвигается по залу в	направляющей помощью
		себя» и в соответствии	заданной технике бега или	педагога;
	Развитие	выполняет действие;	ходьбы;	- переключается с одного
	скоростных	- удерживает правильную	- удерживает правильную	действия на другое по
	способностей	осанку при ходьбе и беге;	осанку при ходьбе и беге;	звуковому сигналу с
		- выполняет упражнения по	- удерживает позу при	привлечением внимания;
	Развитие	чередованию работы рук и ног	выполнении упражнений на	- удерживает правильную
	выносливости	(например, чередует хлопок с	развитие статической	осанку при ходьбе и беге;

	шагом);	координации до 10 секунд;	- удерживает позу при
	- удерживает позу при	- по инструкции выполняет	выполнении упражнений на
	выполнении упражнений на	упражнение со сменой	развитие статической
	развитие статической	темпа выполнения.	координации несколько
	координации 10 секунд;		секунд;
	- по инструкции выполняет		- по инструкции выполняет
	упражнение со сменой темпа		упражнение со сменой темпа
	выполнения.		выполнения.
Ogwananymayayyya	Drywa wygar ywa arwyawya	Hawayaan Dawayaaya	Hawayaan ny ma waayaa
Общеразвивающие	- Выполняет упражнение	-Начинает выполнение	- Начинает выполнение
упражнения	целостно со словесным	упражнения по звуковому	упражнения по звуковому
Развитие	сопровождением педагога и, по	сигналу;	сигналу;
координации	необходимости,	- выполняет упражнение	- с предварительным
	одновременным выполнением	целостно со словесным	повторением выполняет
Развитие	упражнений по подражанию;	сопровождением педагога и	упражнение целостно,
скоростных	- сохраняет объем движения	одновременным	необходимо словесное
способностей	при многократном выполнении	выполнением по	сопровождение педагогом
	упражнения;	подражанию, с визуальной	упражнения и контроль,
Развитие	- включает в работу нужные	опорой (карточки, схемы и	выполнение упражнения с
выносливости	группы мышц (допустима	т.д.);	визуальной опорой

	помощь педагога в построении	- сохраняет объем	(карточки, схемы и т.д.);
Развитие силовых	правильного положения тела	движения при	- выполняет серию
способностей	при выполнении упражнения);	многократном выполнении	упражнений с
	- знает назначение спортивного	упражнения с	использованием визуального
	инвентаря;	контролирующей помощью	плана;
	- включается в игровую	педагога (словесная	- сохраняет объем движения
	деятельность при выполнении	фиксация внимания);	при многократном
	упражнений;	- включает в работу	выполнении упражнения с
	- взаимодействует со	нужные группы мышц	контролирующей помощью
	сверстниками в игровой	(обязательный контроль со	педагога (словесная или
	деятельности;	стороны педагога в	контактная фиксация
	- выполняет упражнения для	построении правильного	внимания);
	развития мелкой моторики	положения тела при	- включается в игровую
	(динамическая и статическая	выполнении упражнения);	деятельность;
	организация двигательного	-показывает на схеме части	- работает с системой
	акта);	тела в соответствии с	поощрений;
	- выполняет на память серию	упражнением и соотносит	- выполняет упражнения под
	из 3-5 упражнений;	схему со своим телом;	музыку, с направляющей
	- выполняет простые	- знает назначение	помощью
	упражнения для	спортивного инвентаря;	подбирает одинаковый
	межполушарного	- умеет работать с	инвентарь или инвентарь,
	взаимодействия.	тренажерами;	имеющий один общий

			- проговаривает признаки	признак (например, собрать
			инвентаря (круглый,	только красные мячи, или
			мягкий, большой и т.д.);	только мягкие);
			- выполняет упражнения	- выполняет упражнения для
			для развития мелкой	развития мелкой моторики
			моторики (динамическая и	(динамическая и статическая
			статическая организация	организация двигательного
			двигательного акта).	акта).
Подвижные и	На материале	- Использует имитационные и	- Выполняет упражнение	- Начинает выполнение
спортивные	гимнастики с	образно-игровые движения в	целостно со словесным	упражнения по звуковому
игры.	основами	подвижных играх;	сопровождением педагога и	сигналу;
	акробатики	- выполняет упражнения на	одновременным	- с предварительным
		основе и под контролем рече-	выполнением по	повторением выполняет
		слухо -двигательной	подражанию, с визуальной	упражнение целостно,
	На материале	координации;	опорой (карточки, схемы и	необходимо словесное
	легкой атлетики	-выполняет упражнения по	т.д.);	сопровождение педагогом
		памяти со словесным	- воспроизводит	упражнения и контроль,
	На материале	пояснением учителя;	имитационные движения;	выполнение упражнения с
	лыжной подготовки	- выполняет упражнение	- включает в работу	визуальной опорой
		целостно со словесным	нужные группы мышц	(карточки, схемы и т.д.);
	На материале	сопровождением педагога и, по	(обязательный контроль со	- воспроизводит
	спортивных игр	необходимости,	стороны педагога в	имитационные движения;

		одновременным выполнением	построении правильного	- выполняет серию
		упражнений по подражанию;	положения тела при	упражнений с
		- знает назначение спортивного	выполнении упражнения);	использованием визуального
		инвентаря и проговаривает его;	- выполняет несколько	плана;
		- включается в игровую	упражнений по памяти, с	- включается в игровую
		деятельность, проговаривает	использованием визуальной	деятельность, проговаривает
		правила игры;	опоры;	правила игр с помощью
		- взаимодействует со	- знает назначение	педагога;
		сверстниками в игровой	спортивного инвентаря,	- работает с системой
		деятельности.	проговаривает его;	поощрений;
			- включается в игровую	- знает назначение
			деятельность, с помощью	спортивного инвентаря;
			педагога проговаривает	- вступает во взаимодействие
			правила игр;	со сверстниками в игровой
			- взаимодействует со	деятельности.
			сверстниками в игровой	
			деятельности.	
Лыжная	Обучение основным	- Четко выполняет упражнения	- Выполняет упражнение с	- Выполняет упражнение
подготовка	элементам лыжной	с опорой на словесную	опорой на визуальный план	совместно с педагогом с
	подготовки	инструкцию;	и с использованием	опорой на визуальный план и
		- строится самостоятельно;	зрительных	с использованием
		- соблюдает технику	пространственных	зрительных

	безопасности, может рассказать	ориентиров;	пространственных
	правила ТБ;	- строится самостоятельно;	ориентиров;
	- передвигается по учебной	- соблюдает технику	- строится самостоятельно;
Общеразвивающие	лыжне самостоятельно;	безопасности;	- соблюдает технику
упражнения	- выполняет упражнения по	- передвигается по учебной	безопасности;
	памяти;	лыжне самостоятельно;	- передвигается по учебной
Развитие	- выполняет упражнения с	- выполняет упражнения по	лыжне самостоятельно;
координации	изменением внешних условий:	памяти с направляющей	- выполняет упражнения по
движений	передвижение на лыжах по	помощью педагога и	памяти с направляющей
	рыхлому снегу и по накатанной	словесным пояснением;	помощью педагога и
Развитие	лыжне и т. д.;	- переключается с одного	словесным пояснением;
выносливости	- запоминает 3-5 слов в игровой	действия на другое по	- переключается с одного
	деятельности;	звуковому сигналу с	действия на другое по
	- восстанавливает запутанный	привлечением внимания;	звуковому сигналу с
	алгоритм выполнения	- удерживает правильную	привлечением внимания;
	упражнения;	осанку при ходьбе и беге на	- удерживает правильную
	- проговаривает порядок	лыжах;	осанку при ходьбе и беге на
	выполнения действий «про	- выполняет упражнения по	лыжах;
	себя» и в соответствии с ним	чередованию работы рук и	- выполняет упражнения по
	выполняет действия;	ног (например, чередует	чередованию работы рук и
	- удерживает правильную	хлопок с шагом);	ног (например, чередует
	осанку при ходьбе и беге на	- включается в	хлопок с шагом).

		лыжах;	соревновательную	
		- выполняет упражнения по	деятельность.	
		чередованию работы рук и ног		
		(например, чередует хлопок с		
		шагом);		
		- включается в		
		соревновательную		
		деятельность.		
Плавание	Обучение основным	- Четко выполняет упражнения	- Выполняет упражнение с	- Выполняет упражнение
	элементам	с опорой на словесную	опорой на визуальный план	совместно с педагогом с
	плавания	инструкцию	и с использованием	опорой на визуальный план и
		- знает правила поведения на	зрительных	с использованием
		воде и следует им,	пространственных	зрительных
	Общеразвивающие	проговаривает;	ориентиров;	пространственных
	упражнения	- свободно держится на воде и	- знает правила поведения	ориентиров;
		погружается в воду;	на воде и следует им;	- знает правила поведения на
	Развитие	- проплывает 10-15 метров	- свободно держится на	воде и следует им;
	выносливости	свободным стилем;	воде и погружается в воду;	- свободно держится на воде
		- знает основные правила	- проплывает 10-15 метров	и погружается в воду;
		соревнований;	свободным стилем;	- соблюдает правила
		- соблюдает правила	- знает основные правила	дисциплины с
		дисциплины;	соревнований;	контролирующей помощью

- выполняет упражнения по	- соблюдает правила	педагога;
памяти со словесным	дисциплины с	- переключается с одного
пояснением учителя с	контролирующей помощью	действия на другое по
самостоятельным	педагога;	звуковому сигналу с
проговариванием;	- выдерживает темп и ритм	привлечением внимания;
- выдерживает темп и ритм	выполнения;	- удерживает правильную
выполнения;	- переключается с одного	осанку; - выполняет
- проговаривает порядок	действия на другое по	упражнения по чередованию
выполнения действий «про	звуковому сигналу с	работы рук и ног (например,
себя» и в соответствии с ним	привлечением внимания;	чередует хлопок с шагом).
выполняет действия;	- удерживает правильную	
- удерживает правильную	осанку; - выполняет	
осанку при ходьбе и беге.	упражнения по	
	чередованию работы рук и	
	ног (например, чередует	
	хлопок с шагом).	

Коррекционно-	Основные	-Начинает выполнение	-Начинает выполнение	-Начинает выполнение
развивающие	положения и	упражнения по звуковому	упражнения по звуковому	упражнения по звуковому
упражнения	движения головы,	сигналу;	сигналу;	сигналу;
	конечностей и	- выполняет упражнение	- выполняет упражнение	- с предварительным
	туловища,	целостно со словесным	целостно со словесным	повторением выполняет
	выполняемые на	сопровождением педагога;	сопровождением педагога и	упражнение целостно,
	месте	- выполняет серию упражнений	одновременным	необходимо словесное
		с опорой на словесную	выполнением упражнений	сопровождение педагогом
	Упражнения на	инструкцию;	по подражанию, с	упражнения и контроль;
	дыхание	- включает в работу нужные	визуальной опорой	-выполняет упражнения с
		группы мышц (обязательный	(карточки, схемы и т.д.);	визуальной опорой
	Упражнения на	контроль со стороны педагога	- выполняет серию	(карточки, схемы и т.д.);
	коррекцию и	в построении правильного	упражнений с	- выполняет серию
	формирование	положения тела при	использованием	упражнений с
	правильной осанки	выполнении упражнения);	визуального плана;	использованием визуального
		-показывает на схеме части	- включает в работу	плана;
	Упражнения на	тела в соответствии с	нужные группы мышц	- включается в игровую
	коррекцию и	упражнением и соотносит	(обязательный контроль со	деятельность;
	профилактику	схему со своим телом;	стороны педагога в	- реагирует на поощрения за
	плоскостопия	- удерживает позу при	построении правильного	выполнение упражнений;
		выполнении упражнений на	положения тела при	- удерживает позу при
	Упражнения на	развитие статической	выполнении упражнения);	выполнении упражнений на

развитие общей и	координации до 10 секунд;	-показывает на схеме части	развитие статической
мелкой моторики	- выполняет на память серию из	тела в соответствии с	координации несколько
	3-х упражнений;	упражнением и соотносит	секунд.
Упражнения на	- выполняет упражнения под	схему со своим телом;	
развитие точности и	заданный ритм (отстукивает	- удерживает позу при	
координации	педагог или используется	выполнении упражнений на	
движений	метроном).	развитие статической	
		координации до 10 секунд;	
Упражнения на		- выполняет на память	
развитие		серию из 3-х упражнений;	
двигательных		- выполняет упражнения	
умений и навыков		под заданный ритм	
		(отстукивает педагог или	
		используется метроном).	

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

Модуль /	Разделы	Содержание программы	Дифференциация вид	ов деятельности для	отдельных групп
гематический				обучающихся	
блок					
			Вариант 7.1	Вариант 7.2	Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)
			Дополнительные видь	л и деятельности для р	
			образовательных потр	ебностей обучающих	ся с ЗПР
Знания об	Физическая	Адаптивная физическая культура как	- Просматривают	- Просматривают	- Просматривают
адаптивной	культура как	система разнообразных форм занятий	видеоматериал по	видеоматериал по	видеоматериал по
физической	система	физическими упражнениями по	теоретическим	теоретическим	теоретическим
культуре	занятий	укреплению здоровья человека. Ходьба,	вопросам адаптивной	вопросам	вопросам
	физическими	бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба	физической культуры;	адаптивной	адаптивной
	упражнениями	на лыжах, плавание как жизненно	- слушают рассказ	физической	физической
	по укреплению	важные способы передвижения	педагога;	культуры;	культуры;
	здоровья	человека.	- выполняют задания	- следят за	- следят за
	человека	Правила предупреждения травматизма	на поиск ошибок в	рассказом педагога	рассказом

	во время занятий физическими	теоретическом	с опорой на	педагога с опорой
				1
	упражнениями: организация мест	материале;	визуальный план;	на визуальный
	занятий, подбор одежды, обуви и	- находят	- слушают рассказ	план (с
	инвентаря. Правила личной гигиены.	элементарную	педагога;	использованием
	Физические упражнения. Физические	заданную	- отвечают на	системы игровых,
	упражнения, их влияние на физическое	информацию в сети	вопросы по	сенсорных
	развитие и развитие физических	Интернет;	прослушанному	поощрений);
	способностей, основы спортивной	- с помощью педагога	материалу с опорой	- слушают рассказ
	техники изучаемых упражнений.	выполняют	на визуальный	педагога;
	Физическая подготовка и её связь с	практические занятия	план;	- отвечают на
	развитием	с заданными	- с помощью	вопросы по
	основных физических способностей.	параметрами	педагога	прослушанному
	Характеристика основных физических	(составляют режим	выполняют	материалу с
	способностей: силы, быстроты,	дня, подбирают	практические	опорой на
Из истории	выносливости, гибкости и равновесия.	материал по теме и	занятия с	визуальный план
физической		т.д.);	заданными	(с использованием
культуры	История развития физической культуры	- участвуют в	параметрами	системы игровых,
	и первых соревнований. Особенности	групповой работе по	(составляют режим	сенсорных
	физической культуры разных народов.	поиску информации	дня, подбирают	поощрений);
	Ее связь с природными,	или выполнению	материал по теме и	- с помощью
	географическими особенностями,	задания;	т.д.);	педагога
	традициями и обычаями народа. Связь	- участвуют в	- участвуют в	выполняют

Физические	физической культуры с трудовой и	проектной	групповой работе	практические
упражнения	военной деятельностью.	деятельности на	по поиску	занятия с
		доступном уровне.	информации или	заданными
	Физические упражнения, их влияние на		выполнению	параметрами
	физическое развитие и развитие		задания;	(составляют
Физическая	физических качеств.		- участвуют в	режим дня,
подготовка и ее			проектной	подбирают
связь с	Характеристика основных физических		деятельности на	материал по теме
развитием	способностей: силы, быстроты,		доступном уровне.	и т.д.);
основных	выносливости, гибкости и равновесия.			- участвуют в
физических	Физическая нагрузка и ее влияние на			групповой работе
способностей	повышение частоты сердечных			по поиску
	сокращений.			информации или
				выполнению
				задания;
				- участвуют в
				проектной
				деятельности на
				доступном уровне.
Способы	Вариант 7.1 Составление режима дня.	-Участвуют в	- Выполняют	- Выполняют
физкультурной	Выполнение простейших закаливающих	составлении режима	комплексы	комплексы
деятельности	процедур, комплексов упражнений для	дня;	упражнений для	упражнений для

Самостоятельн	формирования правильной осанки и	- выполняют	формирования	формирования
ые занятия	развития мышц туловища, развития	простейшие	правильной осанки	правильной
	основных физических качеств;	закаливающие	и развития мышц	осанки и развития
	проведение оздоровительных занятий в	процедуры,	туловища, развития	мышц туловища,
	режиме дня (утренняя зарядка,	комплексы	основных	развития
	физкультминутки).	упражнений для	физических	основных
	Самостоятельные наблюдения за	формирования	качеств;	физических
	физическим развитием и физической	правильной осанки и	- участвуют в	качеств под
	подготовленностью. Измерение длины и	развития мышц	оздоровительных	контролем
	массы тела, показателей осанки и	туловища, развития	занятиях в режиме	педагога, с
	физических качеств. Измерение частоты	основных физических	дня (утренняя	подключением
	сердечных сокращений во время	качеств;	зарядка,	контроля своего
	выполнения физических упражнений.	- проводят под	физкультминутки);	состояния;
	Вариант 7.2 Выполнение комплексов	контролем взрослых	- играют с	- участвуют в
	упражнений для формирования	оздоровительные	соблюдением	оздоровительных
	правильной осанки и развития мышц	занятия в режиме дня	правил.	занятиях в режиме
	туловища, развития	(утренняя зарядка,		дня (утренняя
	основных физических качеств;	физкультминутки);		зарядка,
	проведение оздоровительных занятий в	- измеряют длину и		физкультминутки)
Самостоятельн	режиме дня (утренняя зарядка,	массу тела,		;
ые игры и	физкультминутки).	показатели осанки и		- играют с
развлечения		физические качества;		соблюдением

		Вариант 7.1 Организация и проведение	- измеряют частоту		правил.
		подвижных игр (на спортивных	сердечных		
		площадках и в спортивных залах).	сокращений во время		
		Вариант 7.2 Участвуют в подвижных	выполнения		
		играх (на спортивных площадках и в	физических		
		спортивных залах). Соблюдение правил	упражнений;		
		игр.	- организовывают и		
			проводят подвижную		
			игру (на спортивных		
			площадках и в		
			спортивных залах).		
Гимнастик	Организующие	Вариант 7.1 Строевые действия в	Этап знакомства с	Этап знакомства с	Этап знакомства
a c	команды и	шеренге и колонне; выполнение	упражнением:	упражнением:	с упражнением:
элементами	приемы	строевых команд.	- выполняют	- выполняют	- выполняют
акробатики			упражнения по показу	упражнения по	упражнения по
		Вариант 7.2 Простейшие виды	и словесному	визуальному плану	визуальному
		построений.	объяснению педагога.	с использованием	плану с
		Строевые действия в шеренге и	Этап закрепления:	зрительных	использованием
		колонне; выполнение простейших	- выполняют	пространственных	зрительных
		строевых команд с одновременным	упражнение,	опор для	пространственных
		показом учителем.	проговаривают	построения схемы	опор для
			порядок выполнения	перестроения.	построения схемы

действий шепотом, по	Этап закрепления:	перестроения.
возможности, «про	- выполняют	Этап закрепления:
себя».	упражнения с	- выполняют
Дополнительная	активизацией	упражнения по
коррекционная	внимания,	визуальному
работа:	проговаривают	плану с
- выполняют	порядок	активизацией
упражнения для	выполнения	внимания с
развития	действия шепотом,	подключением
переключаемости	по возможности,	контроля своего
движений;	«про себя».	состояния.
- выполняют	Дополнительная	Дополнительная
упражнения для	коррекционная	коррекционная
формирования	работа:	работа:
пространственных	- выполняют	- выполняют
представлений;	упражнения для	упражнения для
- выполняют	развития	развития
движение под	переключаемости	переключаемости
заданный ритм,	движений;	движений;
музыку.	- выполняют	- выполняют
	упражнения для	упражнения для
	формирования	формирования

			пространственных	пространственных
			представлений;	представлений;
			- выполняют	- выполняют
			движение под	движение под
			заданный ритм,	заданный ритм,
			музыку.	музыку.
Акробатические	Вариант 7.1 Упоры; седы; упражнения	Этап знакомства с		
упражнения	в группировке; перекаты; стойка на	упражнением:		
	лопатках; кувырки вперед и назад;	- изучение отдельных		
	гимнастический мост.	фаз движения с		
		последующим их		
		объединением;		
		- просмотр движений		
		в разных экспозициях		
		со словесным		
		сопровождением		
		педагога и		
		одновременным		
		выполнением		

		упражнений по	
		подражанию и	
Акробатические	Вариант 7.1 Пример: 1) мост из	сопряженной речью;	
комбинации	положения лежа на спине, опуститься в	- составляют рассказ-	
	исходное положение, переворот в	описание	
	положение лежа на животе, прыжок с	двигательного	
	опорой на руки в упор присев; 2)	действия по картинке	
	кувырок вперед в упор присев, кувырок	с последующей	
	назад в упор присев, из упора присев	демонстрацией и	
	кувырок назад до упора на коленях с	выполнением	
	опорой на руки, прыжком переход в	упражнения;	
	упор присев, кувырок вперед.	- 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	Вариант 7.1 Висы, перемахи.	Этап знакомства с	Этап знакомства с	Этап знакомства
низкой		упражнением:	упражнением:	с упражнением:
гимнастической		- последовательное	- последовательное	- просмотр видео с
перекладине		повторение отдельных	изучение	правильным
		фаз движения с их	отдельных фаз	выполнением
		объединением;	движения с их	упражнения с
Гимнастическая	Например, из виса стоя присев толчком	- наблюдение за	объединением;	комментариями

комбинация	двумя ногами перемах, согнув ноги, в	движением в разных	- изучение	педагога;
	вис сзади согнувшись, опускание назад	экспозициях и	движений в разных	- изучение схемы
	в вис стоя и обратное движение через	повторение движений	экспозициях с	упражнения с
	вис сзади согнувшись со сходом вперед	со словесным	дополнительным	последующим
	ноги.	сопровождением	словесным	наблюдением за
		педагога;	сопровождением	выполнением и
	Опорный прыжок: с разбега через	-составление	педагога и	самостоятельное
	гимнастического козла.	описательного	одновременным	выполнение с
		рассказа	выполнением	направляющей
	Вариант 7.2 Опорный прыжок:	двигательного	упражнений по	помощью
	имитационные упражнения,	действия по картинке	подражанию и	педагога.
	подводящие упражнения к прыжкам с	с последующей	сопряженной	Этап закрепления:
	разбега через гимнастический козел (с	демонстрацией и	речью;	- игры с
	повышенной организацией	выполнением его;	- изучение	нестандартным
	техники безопасности).	- выполнение	упражнения по	спортивным
		упражнения	карточкам с	инвентарем:
		совместно с	рисунками и	разные мячи по
		педагогом	схемам движений, с	цвету, форме,
Гимнастические		проговариванием.	заданиями,	величине, весу;-
упражнения	Вариант 7.1 Прыжки со скакалкой.	Этап закрепления	указателями,	использование
прикладного	Передвижение по гимнастической	- выполняют	ориентирами.	системы игровых,
характера	стенке. Преодоление полосы	упражнение с ярким	Этап закрепления:	сенсорных

	препятствий с элементами лазанья и	инвентарем;	- выполняют	поощрений;
		•		•
	перелезания, переползания,	-концентрируют	упражнение с	- выполнение
	передвижение по наклонной	внимание при	ярким инвентарем;	упражнений под
	гимнастической скамейке.	использовании	- выполняют	музыку.
	Вариант 7.2 Ходьба, бег,	педагогом световых,	упражнения с	Дополнительная
	метания. Прыжки со скакалкой.	знаковых,	помощью	коррекционная
	Передвижение по гимнастической	вибрационных	тренажеров	работа:
	стенке.	сигналов;	(например,	- упражнения по
	Преодоление полосы препятствий с	- участвуют в	«Рогатка» для	подбору
	элементами лазанья и перелезания,	подвижных играх с	метания мяча).	одинакового
	переползания, передвижение по	мячом.	Дополнительная	инвентаря или
Общеразвивающ	наклонной гимнастической скамейке.	Дополнительная	коррекционная	инвентаря,
ие упражнения		коррекционная	работа:	имеющего один
		работа:	- проговаривание	общий признак
	Вариант 7.1, 7.2 Упражнения без	- выполняют	признаков	(например,
Развитие	предметов (для различных групп мышц)	упражнения для	инвентаря	собрать только
гибкости	и с предметами	развития мелкой	(круглый, мягкий,	красные мячи, или
	(гимнастические палки, флажки,	моторики	большой и т.д.);	только мягкие);
	обручи, малые и большие мячи).	(динамическая и	- выполнение	- упражнения для
	Вариант 7.1 Широкие стойки на ногах;	статическая	упражнения для	развития мелкой
	ходьба с включением широкого шага,	организация	развития мелкой	моторики
	глубоких выпадов, в приседе, со	двигательного акта);	моторики	(динамическая и

	взмахом ногами; наклоны вперед, назад,	- выполняют	(динамическая и	статическая
	в сторону в стойках на ногах, в седах;	упражнения для	статическая	организация
	выпады и полушпагаты на месте;	развития	организация	двигательного
	«выкруты» с гимнастической палкой,	двигательной памяти	двигательного	акта);
	скакалкой; высокие взмахи поочередно	(3-5 упражнений);	акта);	- выполняют
	и попеременно правой и левой ногой,	- выполняют	- выполняют	упражнения в
	стоя у гимнастической стенки и при	упражнения в	упражнения в	различном темпе;
	передвижениях; комплексы	различном темпе.	различном темпе;	- выполняют
	упражнений, включающие в себя	-	- выполняют	упражнения для
	максимальное сгибание и прогибание		упражнения для	межполушарного
	туловища (в стойках и седах);		межполушарного	взаимодействия.
	индивидуальные комплексы по		взаимодействия.	
	развитию гибкости.			
	Вариант 7.2 Широкие стойки на ногах;			
	ходьба широким шагом, выпадами, в			
	приседе, с махом ногой; наклоны;			
Развитие	выпады и полушпагаты на месте;			
координации	«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	

1		
	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 по гимнастической	
	скамейке, низкому гимнастическому	
	бревну; воспроизведение заданной	
Формирование	игровой позы; игры на переключение	
осанки	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	
	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	

	ориентирам и по сигналу.	
	Вариант 7.1 Ходьба на носках, с	
	предметами на голове, с заданной	
	осанкой; виды стилизованной ходьбы	l
	под музыку; комплексы	l
	корригирующих упражнений на	1
	контроль ощущений (в постановке	l
	головы, плеч, позвоночного столба), на	l
	контроль осанки в движении,]
	положений тела и его звеньев стоя,	
	сидя, лежа; комплексы упражнений для	l
	укрепления мышечного корсета.	ĺ
Развитие	Вариант 7.2 Ходьба на носках, с	l
силовых	предметами на голове, с заданной	l
способностей	осанкой; виды стилизованной ходьбы	l
	под музыку; комплексы	l
	корригирующих упражнений на]
	контроль ощущений (в постановке	
	головы, плеч, позвоночного столба), на	
	контроль осанки в движении,	l
	положений тела и его звеньев стоя,	
	сидя, лёжа; комплексы упражнений для	

укрепления мышечного 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		

			<u> </u>	T	
		на гимнастическую скамейку;			
		прыжковые упражнения с предметом в			
		руках (с продвижением вперед			
		поочередно на правой и левой ноге, на			
		месте вверх и вверх с поворотами			
		вправо и влево), прыжки вверх вперед			
		толчком одной ногой и двумя ногами о			
		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.).			
Легкая	Ходьба	Вариант 7.1, 7.2 Ходьба: парами, по	Этап знакомства с	Этап знакомства с	Этап знакомства
атлетика		кругу парами; в умеренном темпе в	упражнением:	упражнением:	с упражнением:
		колонне по	- выполняют	- совместное с	- совместное с
L	1	1	l .	1	l .

	одному в обход зала за учителем.	упражнения по показу	педагогом	педагогом
	Ходьба с сохранением правильной		построение схемы	построение схемы
	осанки.	объяснению педагога.	упражнения по	упражнения по
	Ходьба в чередовании с бегом.	Этап закрепления:	визуальному плану	визуальному
Беговые		- выполняют	с использованием	плану с
упражнения		упражнения с	зрительных	использованием
	Вариант 7.1 Беговые упражнения: с	включением	пространственных	зрительных
	высоким подниманием бедра,	самоконтроля,	опор для	пространственных
	прыжками и с ускорением, с	взаимоконтроля;	выполнения	опор для
	изменяющимся направлением	- проговаривают	движения;	выполнения
	движения, из разных исходных	порядок выполнения	- выполнение	движения;
	положений; челночный бег; высокий	действия «про себя»	упражнения в	- выполнение
	старт с последующим ускорением.	(по возможности).	соответствии со	упражнения в
	Вариант 7.2 Беговые упражнения: с	Дополнительная	схемой.	соответствии со
	высоким подниманием бедра, с	коррекционная	Этап закрепления:	схемой с
	изменением	работа	- выполнение	контролем своего
Прыжковые	направления движения, из разных	- выполняют	упражнения по	состояния.
упражнения	исходных положений; челночный бег;	упражнения для	зрительным	Этап закрепления:
	высокий старт с последующим	межполушарного	пространственным	- выполнение
	ускорением.	взаимодействия;	опорам в	упражнения по
Броски		- выполняют	соответствии со	зрительным
	Вариант 7.1, 7.2 На одной ноге и двух	упражнения для	схемой	пространственным

Г			1	
	ногах на месте и с продвижением; в	согласования	упражнения.	опорам в
	длину и высоту; спрыгивание и	движений рук и ног	Дополнительная	соответствии со
Метание	запрыгивание.	(динамическая	коррекционная	схемой
		организация	работа:	упражнения с
	Вариант 7.1, 7.2 Большого мяча (1 кг)	двигательного акта).	- выполняют	активизацией
	на дальность разными способами.		упражнения для	внимания и с
			развития	использованием
	Вариант 7.1 Малого мяча в		переключаемости	сенсорных
Развитие	вертикальную цель и на дальность.		движений;	поощрений после
быстроты	Вариант 7.2 Малого мяча в		- выполняют	выполнения
	вертикальную и горизонтальную цель и		упражнения для	упражнения.
	на дальность.		формирования	Дополнительная
			пространственных	коррекционная
	Вариант 7.1 Бег с изменяющимся		представлений;	работа:
	направлением по ограниченной опоре;		- выполняют	- выполняют
	пробегание коротких отрезков из		упражнения для	упражнения для
Развитие	разных исходных положений; прыжки		согласования	развития
выносливости	через скакалку на месте на одной ноге и		движений рук и ног	переключаемости
	двух ногах поочередно.		(динамическая	движений;
			организация	- выполняют
	Вариант 7.1 Повторное выполнение		двигательного	упражнения для
	беговых упражнений с максимальной		акта);	формирования

T		ONOR OTHER DESIGNATION OF THE PROPERTY OF THE		DV 1770 777-7-7-	
		скоростью с высокого старта, из разных		- выполняют	пространственных
		исходных положений; челночный бег;		упражнения для	представлений;
		бег с горки в максимальном темпе;		межполушарного	- выполняют
		ускорение из разных исходных		взаимодействия.	упражнения для
		положений; броски в стенку и ловля			согласования
		теннисного мяча в максимальном темпе,			движений рук и
		из разных исходных положений, с			ног (динамическая
		поворотами.			организация
					двигательного
					акта);
					- выполняют
					упражнения для
					межполушарного
					взаимодействия.
O	бщеразвивающ	Вариант 7.1 Равномерный бег в режиме	Этап знакомства с	Этап знакомства с	Этап знакомства
иє	е упражнения	умеренной интенсивности,	упражнением:	упражнением:	с упражнением:
		чередующийся с ходьбой, с бегом в	- выполняют	- совместное с	- совместное с
		режиме большой интенсивности, с	упражнения по показу	педагогом	педагогом
		ускорениями; повторный бег с	и словесному	построение схемы	построение схемы

	максимальной скоростью на дистанцию	объяснению педагога;	упражнения по	упражнения по
	30 м (с сохраняющимся или	- просмотр	визуальному плану	визуальному
	изменяющимся интервалом отдыха); бег	обучающего видео с	с использованием	плану с
Развитие	на дистанцию до 400 м; равномерный 6	сопровождающими	зрительных	использованием
координации	минутный бег.	комментариями.	пространственных	зрительных
	Вариант 7.2 Бег с изменяющимся	Этап закрепления:	опор для	пространственных
	направлением по ограниченной опоре;	- проговаривание	выполнения	опор для
	пробегание коротких отрезков из	порядка выполнения	движения;	выполнения
	разных исходных положений; прыжки	действия «про себя»	-изучение	движения:
	через скакалку на месте на одной ноге и	(по возможности);	движений в разных	-изучение
Развитие	двух ногах	- игровая	экспозициях с	движений в
скоростных	поочерёдно.	деятельность.	дополнительным	разных
способностей		Дополнительная	словесным	экспозициях с
	Вариант 7.1 Повторное выполнение	коррекционная	сопровождением	дополнительным
	беговых упражнений с максимальной	работа:	педагога и	словесным
	скоростью с высокого старта, из разных	-выполняют	одновременным	сопровождением
	исходных положений; челночный бег;	упражнения на	выполнением	педагога и
	броски в стенку и ловля теннисного	тренажерах по	упражнений по	одновременным
	мяча, стоя у стены, из разных исходных	сенсорной	подражанию и	выполнением
Развитие	положений, с поворотами.	интеграции;	сопряженной	упражнений по
выносливости	Вариант 7.2 Равномерный бег в режиме	- выполняют	речью;	подражанию и
	умеренной интенсивности,	упражнения для	- просмотр	сопряженной

	чередующийся с ходьбой, с бегом в	согласования	обучающего видео	речью;
	режиме большой	движений рук и ног	c	- просмотр
	интенсивности, с ускорениями;	(динамическая	сопровождающими	обучающего видео
	повторный бег с максимальной	организация	комментариями	С
	скоростью на дистанцию 30 м (с	двигательного акта).	педагога.	сопровождающим
Развитие	сохраняющимся или изменяющимся		Этап закрепления:	и комментариями
силовых	интервалом отдыха); бег на дистанцию		- выполнение	педагога.
способностей	до 400 м; равномерный 6-минутный бег.		упражнения с	Этап закрепления:
			использованием	- выполнение
	Вариант 7.1 Повторное выполнение		зрительных	упражнения с
	многоскоков; повторное преодоление		пространственных	использованием
	препятствий (15—20 см);передача		опор для	зрительных
	набивного мяча (1 кг) в максимальном		перестроения;	пространственных
	темпе, по кругу, из разных исходных		- игра.	опор для
	положений; метание набивных мячей		Дополнительная	перестроения
	(1—2 кг) одной рукой и двумя руками		коррекционная	- игра с
	из разных исходных положений и		работа:	подключением
	различными способами (сверху, сбоку,		- выполнение	кнтроля своего
	снизу, от груди);		упражнения для	состояния.
	повторное выполнение беговых		формирования	Дополнительная
	нагрузок в горку; прыжки в высоту на		пространственных	коррекционная
	месте с касанием рукой подвешенных		представлений;	работа:

ориентиров; прыжки с продвижением выполнение выполнение вперед (правым и левым боком), с упражнений упражнений ДЛЯ доставанием ориентиров, согласования развития расположенных на разной высоте; движений рук и ног переключаемости (динамическая движений; прыжки по разметкам в полуприседе и организация выполнение приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. двигательного упражнения ДЛЯ Вариант 7.2 Повторное выполнение формирования акта); многоскоков; -выполняют пространственных повторное преодоление препятствий представлений; упражнения на (15—20 см); передача набивного мяча тренажерах ПО выполнение (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, упражнений сенсорной ДЛЯ из разных исходных положений; интеграции. согласования метание набивных мячей (1—2 кг) движений рук и одной рукой и двумя руками из разных ног (динамическая исходных положений и различными организация способами (сверху, сбоку, снизу, от двигательного груди); повторное выполнение беговых акта); нагрузок в горку; прыжки в высоту на -выполняют месте с касанием рукой подвешенных упражнения на ориентиров; прыжки с продвижением тренажерах ПО вперёд (правым и левым боком), с сенсорной

		доставанием ориентиров,			интеграции.
		расположенных на			
		разной высоте; прыжки по разметкам в			
		полуприседе и приседе.			
Подвижные	На материале	Вариант 7.1 Игровые задания с	Этап знакомства с	Этап знакомства с	Этап знакомства
И	гимнастики с	использованием строевых упражнений,	упражнением:	упражнением:	с упражнением:
спортивны	основами	упражнений на внимание, силу,	- просмотр видео с	- описание порядка	- просмотр видео с
е игры	акробатики	ловкость и координацию.	правильным	выполнения	правильным
		Вариант 7.2 Игровые задания с	выполнением	движения по схеме	выполнением
		использованием строевых упражнений,	упражнения;	с последующей	упражнения;
		упражнений на внимание, силу,	- последовательное	демонстрацией и	- описание
		ловкость и координацию.	изучение отдельных	выполнением его;	порядка
			фаз движения с	- показ движений в	выполнения
			последующим их	разных	упражнения по
			объединением;	экспозициях со	схеме с
	На материале	Вариант 7.1 Прыжки, бег, метания и	- составление	словесным	последующей
	легкой атлетики	броски; упражнения на координацию,	описательного	сопровождением	демонстрацией и
		выносливость и быстроту.	рассказа	педагога и	выполнением его с
		Вариант 7.2 Прыжки, бег, метания и	двигательного	одновременным	направляющей
		броски;	действия по картинке	выполнением	помощью
		упражнения на координацию,	с последующей	упражнений по	педагога;

	выносливость и быстроту.	демонстрацией и	подражанию и	-одновременное
На материале		выполнением его;	сопряженной	сочетание показа
лыжной	Вариант 7.1 Эстафеты в передвижении	- выполнение	речью;	физических
подготовки	на лыжах, упражнения на выносливость	упражнения	- изучение	упражнений,
	и координацию.	совместно с	упражнения по	словесного
	Вариант 7.2 Эстафеты в передвижении	педагогом.	карточкам с	объяснения и
	на лыжах, упражнения на выносливость	Этап закрепления:	рисунками и	выполнения;
	и координацию.	- принимают участие	схемам движений, с	- совместное
	Футбол	в соревнованиях.	заданиями,	составление схемы
	Вариант 7.1 Удар по неподвижному и	Дополнительная	указателями,	выполнения
На материале	катящемуся мячу; остановка мяча;	коррекционная	ориентирами.	упражнения,
спортивных игр	ведение мяча; подвижные игры на	работа:	Этап закрепления:	составление
	материале футбола.	-выполняют	- систематическое	визуального плана.
	Вариант 7.2 Удар по неподвижному и	упражнения для	повторение и показ	Этап закрепления:
	катящемуся мячу; остановка мяча;	развития	порядка	- выполнение
	ведение мяча; подвижные игры на	коммуникации и	выполнения	упражнений в
	материале футбола.	взаимодействия.	упражнения	соответствии с
	Баскетбол		(допустима	визуальным
	Вариант 7.1 Специальные		визуальная	планом, с
	передвижения без мяча; ведение мяча;		поддержка,	подключением
	броски мяча в корзину; подвижные		например,	контроля своего
	игры на материале баскетбола.		просмотр видео или	состояния;

Вариант 7.2 Стойка баскетболиста;	повторение по	- использование
специальные передвижения без мяча;	схеме тела и т.д.);	системы игровых,
хват мяча; ведение мяча на месте;	- игра.	сенсорных
броски мяча с места двумя руками	Дополнительная	поощрений
снизу из-под кольца; передача и ловля	коррекционная	(например, после
мяча на месте двумя руками от груди в	работа:	выполнения
паре с учителем; подвижные игры на	- упражнения для	упражнения игра в
материале баскетбола.	развития	мяч или игра с
Пионербол	коммуникации и	музыкальной
Вариант 7.2 Броски и ловля мяча в	взаимодействия;	игрушкой и т.д.);
парах через сетку двумя руками снизу и	- упражнения для	-использование
сверху; нижняя подача мяча (одной	развития	световых,
рукой снизу).	пространственной	знаковых,
Волейбол	организации	вибрационных
Вариант 7.1 Подбрасывание мяча;	(освоение	сигналов для
подача мяча; прием и передача мяча;	пространства	концентрации
подвижные игры на материале	спортивного зала).	внимания,
волейбола.		информации о
Вариант 7.2 Подбрасывание мяча;		начале или
подача мяча; приём и передача мяча;		прекращении
подвижные игры на материале		движений;
волейбола.		- выполнение

Вариант 7.1, 7.2 Подвижные игры	упражнения в
разных народов.	сокращенном
Вариант 7.2 Коррекционно-	промежутке
развивающие игры: «Порядок и	времени;
беспорядок», «Узнай, где	- игра.
звонили», «Собери урожай».	Дополнительная
Игры с бегом и прыжками: «Сорви	коррекционная
шишку», «У медведя во бору»,	работа:
«Подбеги к своему предмету», «День и	- упражнения для
ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»;	развития
«Прыжки по кочкам».	коммуникации и
Игры с мячом: «Метание мячей и	взаимодействия;
мешочков»; «Кого назвали – тот и	- использование
ловит», «Мяч по кругу», «Не урони	игровых моментов
мяч».	и материалов для
	развития
	пространственной
	организации
	(например,
	выполнение
	упражнения на
	правой половине

					зала и т.д).
Лыжная	Обучение	Вариант 7.1 Передвижение на лыжах;	Этап знакомства с	Этап знакомства с	Этап знакомства
подготовка	основным	повороты; спуски; подъемы;	упражнением:	упражнением:	с упражнением:
	элементам	торможение.	- усваивают техники	- усваивают	- совместное с
	лыжной	Вариант 7.2 Передвижение на лыжах;	хода, спуска, подъема	техники хода,	педагогом
	подготовки	повороты; спуски; подъёмы;	по словесной	спуска, подъема по	построение схемы
		торможение	инструкции педагога	образцу с	упражнения по
			(по – необходимости	направляющей	визуальному
			по образцу);	помощью педагога;	плану с
	Общеразвивающ	Вариант 7.1 Перенос тяжести тела с	- выполнение	- выполнение	использованием
	ие упражнения	лыжи на лыжу (на месте, в движении,	упражнений по	упражнений по	зрительных
	Развитие	прыжком с опорой на палки);	памяти;	памяти;	пространственных
	координации	комплексы общеразвивающих	- самостоятельное	- самостоятельное	опор для
	движений	упражнений с изменением поз тела,	передвижение по	передвижение по	выполнения
		стоя на лыжах; скольжение на правой	учебной лыжне в	учебной лыжне в	движения;
		(левой) ноге после двух-трех шагов;	заданной технике;	заданной технике;	-изучение
		спуск с горы с изменяющимися	- выполнение	- совместное с	движений в

стойками на лыжах; подбирание	упражнений с	педагогом	разных
предметов во время спуска в низкой	изменением внешних	построение схемы	экспозициях с
стойке.	условий:	упражнения по	дополнительным
Вариант 7.2 Перенос тяжести тела с	передвижение на	визуальному плану	словесным
лыжи на лыжу (на месте); комплексы	лыжах по рыхлому	с использованием	сопровождением
общеразвивающих упражнений с	снегу и по накатанной	зрительных	педагога и
изменением поз тела, стоя на лыжах;	_	-	одновременным
	•		выполнением
1			упражнений по
	-		подражанию и
			сопряженной
		1	речью;
2 misken Greinte.			-выполнение
Вапиант 7.1 Пепенримение на пымау в			упражнения с
1			
	-	-	направляющей
			инструкцией
режиме большой интенсивности, с	Этап закрепления:	действия «про	педагога.
ускорениями; прохождение	- участвуют в	себя» (по	Этап закрепления:
тренировочных дистанций.	подвижных играх –	возможности);	- выполнение
Вариант 7.2	эстафетах на лыжах;	- принимают	упражнения с
Передвижение на лыжах в режиме	- выполнение	участие в	проговариванием
умеренной интенсивности, в	упражнения с	соревнованиях.	порядка
	предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 7.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 7.1 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме	предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 7.2 Перенос тяжести тела с лыжах по рыхлому общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; схемы упражнения по подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 7.1 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме выполнения и подвижных играх — эстафетах на лыжах; - выполнение	предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 7.2 Перенос тяжести тела с передвижение на лыжах по рыхлому плану с использованием общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 7.1 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в режиме большой интенсивности, с уускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме горовочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме горовочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме горовочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме горовочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме горовочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме горовочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме горовочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме горовочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме горовочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме горовочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме горовочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме горовочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме горовочных дистанций. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме горовочных дистанций. Вариант 7.2 Вариант 7.2 Вариант 7.2

чередовании с прохождением отрезков в	проговариванием	Дополнительная	выполнения
режиме большой интенсивности, с	порядка выполнения	коррекционная	действия «про
ускорениями; прохождение	действия «про себя»	работа:	себя» (по
тренировочных дистанций.	(по возможности).	- выполняют	возможности), с
	Дополнительная	упражнения для	подключением
	коррекционная	развития	контроля
	работа:	переключаемости	состояния.
	- выполняют	движений;	Дополнительная
	упражнения для	- выполняют	коррекционная
	развития	упражнения для	работа:
	переключаемости	согласования	- выполняют
	движений;	движений рук и ног	упражнения для
	- выполняют	(динамическая	развития
	упражнения для	организация	переключаемости
	согласования	двигательного	движений;
	движений рук и ног	акта);	- выполняют
	(динамическая	- участие в играх,	упражнения для
	организация	направленных на	согласования
	двигательного акта);	эмоционально -	движений рук и
	- участие в играх,	волевое развитие.	ног (динамическая
	направленных на		организация
	эмоционально –		двигательного

			волевое развитие.		акта);
					- участие в играх,
					направленных на
					эмоционально -
					волевое развитие.
Плавание	Обучение	Вариант 7.1 Подводящие упражнения:	Этап знакомства с	Этап знакомства с	Этап знакомства
	основным	вхождение в воду; передвижение по дну	упражнением:	упражнением:	с упражнением:
	элементам	бассейна; упражнения на всплывание;	- выполняют	- совместное с	- совместное с
	плавания	лежание и скольжение; упражнения на	упражнения по показу	педагогом	педагогом
		согласование работы рук и ног.	и словесному	построение схемы	построение схемы
		Проплывание учебных дистанций:	объяснению педагога.	упражнения по	упражнения по
		произвольным способом.	Этап закрепления:	визуальному плану	визуальному
		Вариант 7.2 Подводящие упражнения:	- выполняют	с использованием	плану с
		вхождение в воду; передвижение по дну	упражнения с	зрительных	использованием
		бассейна; упражнения на всплывание;	проговариванием	пространственных	зрительных
		лежание и скольжение; упражнения на	порядка выполнения	опор для	пространственных
		согласование работы рук и ног. Игры в	действия «про себя»	выполнения	опор для
		воде.	(по возможности).	движения.	выполнения
			Дополнительная	Этап закрепления:	движения.
	Общеразвивающ		коррекционная	- выполнение	Этап закрепления:
	ие упражнения	Вариант 7.1 Повторное проплывание	работа:	упражнения с	- выполняют

Развитие	отрезков на ногах, держась за доску;	- выполняют	использованием	упражнения с
выносливости	повторное скольжение на груди с	упражнения для	зрительных	использованием
	задержкой дыхания; повторное	развития	пространственных	зрительных
	проплывание отрезков одним из	переключаемости	ориентиров.	пространственных
	способов плавания.	движений;	Дополнительная	ориентиров с
	Вариант 7.2 Работа ног у вертикальной	- выполняют	коррекционная	подключением
	поверхности, проплывание отрезков на	дыхательных	работа:	контроля своего
	ногах, держась за доску; скольжение на	упражнений	- выполняют	состояния.
	груди и	- выполняют	упражнения для	Дополнительная
	спине с задержкой дыхания	упражнения для	формирования	коррекционная
	(стрелочкой).	согласования	пространственных	работа:
		движений рук и ног	представлений;	- выполняют
		(динамическая	- выполняют	упражнения для
		организация	упражнения для	формирования
		двигательного акта).	согласования	пространственных
		,	движений рук и ног	представлений;
			(динамическая	- выполняют
			организация	упражнения для
			двигательного	согласования
			акта).	движений рук и
			,	ног (динамическая
				организация

					двигательного
					акта).
Коррекцион	Основные	Вариант 7.1, 7.2 Сочетание движений	Этап знакомства с	Этап знакомства с	Этап знакомства
но-	положения и	туловища, ног с одноименными	упражнением:	упражнением:	с упражнением:
развивающи	движения	движениями рук; комплексы	- выполняют	- изучение	- просмотр видео с
e	головы,	упражнений без предметов на месте и с	упражнения по показу	отдельных фаз	правильным
упражнения	конечностей и	предметами (г/ палка, малый мяч,	и словесному	движения с	выполнением
	туловища,	средний мяч, г/мяч, набивной мяч,	объяснению педагога.	последующим их	упражнения с
	выполняемые на	средний обруч, большой обруч).	Этап закрепления:	объединением;	комментариями
	месте		- выполняют	- просмотр	педагога;
	Упражнения на	Правильное дыхание в различных И.П.	упражнения с	движений в разных	- изучение
	дыхание	сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при	проговариванием	экспозициях со	отдельных фаз
		выполнении упражнений без предметов;	порядка выполнения	словесным	движения с
		дыхание по подражанию ("понюхать	действия «про себя.	сопровождением	последующим их
		цветок", "подуть на кашу", «согреть		педагога и	объединением;
		руки», «сдуть пушинки»), дыхание во		одновременным	- просмотр
		время ходьбы с произношением звуков		выполнением	движений в

		на выдохе, выполнение вдоха и выдоха	упражнений по	разных
		через нос.	подражанию и	экспозициях со
			сопряженной	словесным
			-	
Упрах	жнения на	Упражнения у гимнастической стенки	речью;	сопровождением
корре	екцию и	(различные движения рук, ног,	- изучение	педагога и
форма	ирование	скольжение спиной и затылком по	упражнения по	одновременным
осанк	си	гимнастической стенке, приседы);	карточкам с	выполнением
		сохранение правильной осанки при	рисунками и	упражнений по
		выполнении различных движений	схемам движений, с	подражанию и
		руками; упражнения в движении	заданиями,	сопряженной
		имитирующие ходьбу, бег животных и	указателями,	речью;
		движения работающего человека	ориентирами.	- изучение
		(«ходьба как лисичка», «как медведь»,	Этап закрепления:	упражнения по
		похлопывание крыльями как петушок»,	- систематическое	карточкам с
		покачивание головой как лошадка»,	выполнение	рисунками и
		«вкручивание лампочки», «забивание	упражнения со	схемам движений,
		гвоздя», «срывание яблок», «скатай	словесной	с заданиями,
		снежный ком», «полоскание белья»);	инструкцией	указателями,
		упражнения на сенсорных набивных	педагога	ориентирами.
		мячах различного диаметра (сидя на	(допустима	Этап закрепления:
		мяче с удержанием статической позы с	визуальная	- выполнение
		опорой с различными движениями рук);	поддержка,	упражнений в

				, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,
		ходьба с мешочком на голове;	например,	соответствии с
		поднимание на носки и опускание на	просмотр видео или	визуальным
		пятки с мешочком на голове;	повторение по	планом;
		упражнения на укрепление мышц	схеме тела и т.д.).	- выполняют
		спины и брюшного пресса путем	Дополнительная	упражнения с
		прогиба назад; упражнения для	коррекционная	использованием
		укрепления мышц спины путем	работа	системы игровых,
		складывания; упражнения для	- проговаривают	сенсорных
		укрепления позвоночника путем	сенсорные свойства	поощрений
	Упражнения на	поворота туловища и наклона его в	инвентаря;	(например, после
	коррекцию и	стороны; упражнения на укрепление	- проговаривают	выполнения
	профилактику	мышц тазового пояса, бедер, ног.	пространственные	упражнения игра в
	плоскостопия		термины при	мяч или игра с
		Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр»,	выполнении	музыкальной
		«мельница», «кораблик», «ходьба»,	упражнений;	игрушкой и т.д.);
		«лошадка», «медвежонок»); сидя:	- выполняют	-концентрируют
		вращение стопами поочередно и	упражнения для	внимание с
		одновременно вправо и влево, катание	развития	помощью
		мяча ногами; ходьба приставными	произвольного	световых,
	Упражнения на	шагами и лицом вперед по канату со	торможения.	знаковых,
	развитие общей	страховкой; ходьба на внутреннем и		вибрационных
	и мелкой	внешнем своде стопы; ходьба по		сигналов;
·			•	•

M	иоторики	массажной дорожке для стоп.	- меняют виды
			деятельности для
		С сенсорными набивными мячами	концентрации
		разного диаметра (прокатывание,	внимания.
		перекатывание партнеру); со средними	Дополнительная
		мячами (перекатывание партнеру сидя,	коррекционная
		подбрасывание мяча над собой и ловля,	работа
		броски мяча в стену); с малыми мячами	- проговаривают
		(перекладывание из руки в руку,	сенсорные
		подбрасывание двумя руками, удары	свойства
		мяча в стену в квадраты и ловля с	инвентаря;
		отскоком от пола двумя; удары мяча об	- проговаривают
		пол одной рукой и ловля двумя);	пространственные
У	Упражнения на	набивными мячами –1 кг (ходьба с	термины при
p	развитие	мячом в руках, удерживая его на груди	выполнении
Т	гочности и	и за головой по 30 секунд; поднимание	упражнений;
к	соординации	мяча вперед, вверх, вправо,	- выполняют
Д	цвижений	влево).	упражнения для
			развития
		Построение в шеренгу и в колонну с	произвольного
		изменением места построения;	торможения.
У	Упражнения на	ходьба между различными	

развитие	ориентирами; бег по начерченным на		
двигательных	полу ориентирам (все задания		
умений и	выполняются вместе с учителем);		
навыков	несколько		
	поворотов подряд по показу, ходьба по		
	двум параллельно поставленным		
	скамейкам с помощью.		
	Построения и перестроения:		
	выполнение команд «Становись!»,		
	«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»,		
	«Шагом марш!», «Класс стой!» с		
	помощью; размыкание в шеренге и в		
	колонне; размыкание в шеренге на		
	вытянутые руки; повороты направо,		
	налево с указанием направления;		
	повороты на месте кругом с показом		
	направления.		
	Ходьба и бег: ходьба на пятках, на		
	носках; ходьба в различном темпе:		
	медленно, быстро; бег в чередовании с		
	ходьбой; ходьба и бег в медленном		

T			T
	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; ходъба по			
г/скамейке с перешагиванием через			
предметы высотой 15-20 см; поворот			
	1	İ	i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e

 ,		T
кругом переступанием на г/скамейке;		
расхождение вдвоем при встрече на		
г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на		
полу.		
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 под		
препятствием с предметом в руках;		
пролезание в модуль-тоннель;		
перешагивание через предметы: кубики,		
кегли, набивные мячи, большие мячи;		
вис на руках на г/стенке 1-2 секунды;		
полоса препятствий из 5-6 заданий в		
подлезании, перелезании и равновесии.		

2.5. Тематическое планирование

Тематический план для АООП НОО

$N_{\underline{0}}$	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
I. 3	нания об адаптивной физической культуре				
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Вп	іроцессе	обуче	ния
2	Из истории физической культуры.	В	процесс	е обуч	ения
3	Физические упражнения, их влияние на физическое				
	развитие	В про	цессе об	учения	[
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	14	14	14	14
8	Легкая атлетика	16	16	16	16
9	Лыжная подготовка	10	10	10	10
10	Плавание	-	-	-	-
11	Подвижные и спортивные игры	26	28	28	28
		66	68	68	68
	Итого: 270 часов	<u> </u>			

Тематический план для АООП НОО

No	Разделы и темы	Год обучения				
		1	1	2	3	4
			доп.			
		Количество часов (уроков)				
I. 3	нания об адаптивной физической культуре	l				
1	Физическая культура как система занятий физическими	В	процес	ссе об	учения	[
	упражнениями по укреплению здоровья человека.					
2	Из истории физической культуры.	F	3 проц	ecce of	бучени	RI
3	Физические упражнения, их влияние на физическое					
	развитие	В процессе обучения				
II. (Способы физкультурной деятельности	I				
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	14	14	14	14	14
8	Легкая атлетика	16	16	16	16	16
9	Лыжная подготовка	10	10	10	10	10
10	Плавание	-	-	-	-	-
11	Подвижные и спортивные игры	26	26	28	28	28
		66	66	68	68	68
	Итого: 336 часов					1

2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки — ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются

от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

2.7. Материально-техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.
- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.