

Областное государственное казенное общеобразовательное
учреждение
«Шуйская коррекционная школа-интернат»
(ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат»)

РАССМОТРЕНО
Заседанием МО
учителей
(протокол от
27.08.2020 № 1)

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим
советом
(протокол от 28.08.2020)



УТВЕРЖДЕНО
Директор Г.В. Нездолина
(приказ от 28.08.2020 № 13)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»
АООП 2 вариант
для 1-9 классов
Срок реализации 9 лет



Составитель: Ерохин Владимир Викторович
учитель высшей квалификационной категории

Оглавление

1. Пояснительная записка	3
2. Общая характеристика учебного предмета	4
3. Место учебного предмета в учебном плане	8
4. Планируемые результаты освоения учебного предмета	9
5. Содержание учебного предмета	21
6. Тематическое планирование	49
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	50
8. Контрольно-оценочные средства	52
9. Приложения	
Приложение 1. Набор диагностических проб	56
Приложение 2. Индивидуальная карта овладения двигательными умениями и навыками	79
Приложение 3. Мониторинг предметных результатов	83
Приложение 4. Примерный конспект и план уроков в 1 классе по разделу «Прыжки»	93
Приложение 5. Календарно-тематическое планирование	100

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся 1-9 классов с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» и на основе нормативно-правовых документов:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант) ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат»;

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант);

- Письма Министерства образования от октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).

- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: велосипедная езда, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм и других.

2. Общая характеристика учебного предмета

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

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - АООП) (2 вариант) целью занятий по адаптивной физической культуре определяет повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование умения ходить на лыжах, играть в спортивные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью рабочей программы по адаптивной физической культуре (2 вариант) является оптимизации физического состояния и развития ребенка.

Задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.

3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Программа по адаптивной физической культуре согласно 2 варианту ФГОС УО (ИН) включает 2 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Учебный материал раздела «Физическая подготовка» включает подразделы и собственно раздел «Коррекционные подвижные игры», включенный в подраздел «Развитие двигательных способностей» поскольку является неотъемлемой частью физической подготовки при закреплении и усовершенствовании освоенных навыков.

Таблица 1.

Модель распределения содержания учебного материала с учётом основных разделов рабочей программы «Адаптивная физическая культура»

<i>Раздел «Физическая подготовка»</i>		
Подразделы	Направления	
1) Основы знаний.	Теоретические сведения по теме каждого урока.	
2) Двигательные умения и навыки.	<ul style="list-style-type: none"> - строевые упражнения - ходьба - бег - прыжки - броски, ловля, удары - ползание, лазанье, перелезание - акробатические упражнения и балансировка - передача предметов и переноска грузов - передвижение на лыжах 	
3) Развитие двигательных способностей.	<ul style="list-style-type: none"> - развитие координационных способностей - развитие силовых и скоростно-силовых способностей - развитие скоростных способностей - развитие подвижности суставов - развитие выносливости - развитие мелкой моторики 	<p><i>Раздел «Коррекционные подвижные игры» по каждому направлению</i></p>

4) Коррекционно-развивающие упражнения	Проводятся на каждом уроке.
--	-----------------------------

Методика адаптивной физической культуры предполагает:

- коррекционную направленность образовательного процесса;
- планирование более длительного времени на разучивание элементарных двигательных действий с последующим многократным закреплением полученных умений в новых условиях и ситуациях, постоянным их повторением в ходе изучения учебного материала следующих классов;
- выбор двигательного материала для разучивания на основе уже закрепившихся в двигательном опыте ученика, достаточно освоенных умений и навыков;
- регламентацию физических нагрузок всего занятия или отдельных упражнений (объем, интенсивность и сложность заданий) с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Каждый урок по адаптивной физической культуре должен планироваться в соответствии с основными дидактическими требованиями: постепенным повышением нагрузки в упражнениях и переходом в конце урока к успокоительным упражнениям, чередованием различных видов упражнений, подбором упражнений, соответствующих возможностям учащихся.

Урок целесообразно строить из четырех частей (вводной, подготовительной, основной, заключительной), которые должны быть методически связаны между собой.

Представленные в каждом классе коррекционно-развивающие упражнения, упражнения для выработки правильного дыхания, профилактики нарушений осанки, плоскостопия и т. д., являются неотъемлемой частью образовательного процесса и постоянно используются на уроках.

Освоение одного комплекса общеразвивающих и корригирующих упражнений, а также коррекционной подвижной игры происходит в течение нескольких (2-4) уроков. Подбор предметов для общеразвивающих упражнений, а также коррекционных подвижных игр производится в зависимости от индивидуального психофизического состояния обучающихся.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» организуется в форме уроков, исходя из особенностей развития обучающихся с умственной отсталостью и на основании рекомендаций

психолого-медико-педагогической комиссии / консилиума и индивидуальной программы реабилитации инвалида. Урок проводится для состава всего класса или для группы обучающихся.

Предусмотрены следующие виды деятельности на уроке: словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.; физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

Используются традиционные и современные методы обучения.

- объяснение нового материала с опорой на практические задания, на разнообразные по форме и содержанию карточки-схемы, памятки, опорные таблицы и т.д.;

- закрепление изученного материала с использованием многовариативного дидактического материала, предполагающего дифференциацию и индивидуализацию образовательного процесса и позволяющего постоянно осуществлять многократность повторения изученного;

- обобщение и систематизация пройденного материала с использованием подвижных игр (спортивного характера, соревновательного типа);

- ИКТ-технологии.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;

- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;

- самостоятельное выполнение упражнений;

- занятия в тренирующем режиме;

- развитие двигательных качеств на программном материале и подвижных играх.

Занятия проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

Основным критерием качества образовательного процесса выступает положительная динамика в освоении знаний, двигательных умений и навыков и состояние здоровья учащихся.

Контроль за состоянием и динамикой моторного развития и здоровья ученика является обязательным. С этой целью для каждого ученика ежегодно ведется «Индивидуальная карта физического развития». Основными

методами диагностической работы выступают наблюдение, педагогическое тестирование, общепринятые в школьной гигиене физического воспитания методы врачебно-педагогического контроля. Результаты оперативного (по ходу проведения занятий) и этапного (в конце каждой учебной четверти) контроля являются определяющим фактором объективной постановки долгосрочных и частных задач образовательного процесса, адекватного выбора соответствующих средств и методов их решения в поурочном и четвертном планировании.

Организация и проведение уроков, физкультурных и спортивных мероприятий должны осуществляться с соблюдением санитарно-гигиенических требований и норм к местам занятий, установленных правил безопасного поведения и пользования спортивным оборудованием и инвентарем. В основе определения двигательных заданий и физических нагрузок лежит индивидуальный подход, строгое соблюдение рекомендаций медицинского работника, учет особенностей и состояния здоровья каждого занимающегося. В ходе проведения физкультурных занятий и мероприятий состояние учащихся постоянно контролируется по реакции на нагрузки сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, визуальным признакам утомления.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура», реализуется за счет часов обязательной части учебного плана АООП (2 вариант).

Таблица 2.

Учебная нагрузка курса «Адаптивная физкультура».

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год
1 класс	2 часа	66 часов
2 класс	2 часа	68 часов
3 класс	2 часа	68 часов
4 класс	2 часа	68 часов
5 класс	2 часа	68 часов
6 класс	2 часа	68 часов
7 класс	2 часа	68 часов
8 класс	2 часа	68 часов
9 класс	2 часа	68 часов
Итого		610 часов

Итоговое количество часов по классам может варьироваться (± 2 ч).

4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов).

Освоение АООП (вариант 2) учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: ожидаемых личностных и возможных предметных.

Личностные результаты освоения АООП (вариант 2):

- Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к окружающим;
- Владение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах общепринятых правилах;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты освоения АООП (вариант 2) учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

1) восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
- совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.

2) соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:

- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
- повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.

3) освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езды на велосипеде, ходьбы на лыжах, спортивных игр, туризма:

- интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка и другое;
- умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, играть в подвижные игры и другое.

Таблица 3.

Возможные предметные результаты.

1 класс

Основы знаний	- Соблюдать правила безопасности на спортивных объектах, при выполнении заданий. - Различать инвентарь и оборудование спортзала. - Знать части тела человека и различать основные положения рук, ног, головы.
Двигательные умения и	- Выполнять строевые упражнения по ориентирам (шеренга, круг), команды (построились, шагом марш, бегом марш, стой, стали в круг, сели,

навыки	<p>встали, упражнение начинай), передвигаться в колонне за учителем без столкновений при разных видах ходьбы.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять ходьбу с сохранением правильной осанки, с разным положением рук. - Бегать простыми способами. - Прыгать на двух ногах на месте и со смещением. - Захватывать одной и двумя руками разные по величине мячи и предметы. - Бросать мячи двумя руками, ударять ногой по мячу. - Ползать по гимнастическим матам, передвигается по гимнастической лестнице. - Переворачиваться с живота, со спины. - Перекладывать флажки из руки в руку, передавать флажки, палки, скакалки, обручи, мячи.
Развитие двигательных способностей	<ul style="list-style-type: none"> - Координационные способности (ходить с изменением направлений, бегать на месте с работой рук, прыгивать с высоты, доставать предметы с высоты, выполнять упражнения с мячами и флажками, подниматься на скамейку и спускаться, перешагивать через предметы). - Скоростно-силовые способности (приседать, прыгать, висеть на перекладине, перетаскивать предметы за верёвку, бросать утяжелённые мячи). - Скоростные способности (бегать с изменением скорости и направления, бегать на скорость до 10 м, выполнять подскоки с продвижением вперед, играть с надувным мячом). - Подвижность суставов (сгибать и разгибать пальцы в кулак, разводить и приводить пальцы, выполнять простые упражнения для рук, головы, туловища, ног, стоп). - Выносливость (безостановочно ходить до 10 мин, повторные пробежки, непрерывно бегать до 100 м, выполнять задания с мячом в течении 10-15 минут, участвовать в подвижных играх в течении 5-10 минут). - Мелкая моторика (выполнять пальчиковую гимнастику, хватывать, удерживать и отпускать мелкие предметы).
Игры	<ul style="list-style-type: none"> - Знать правила некоторых подвижных игр. - Принимать участие в подвижных играх.

Возможные предметные результаты

2 класс

Основы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдать правила безопасности занятий с предметами. - Знать пространственные ориентиры: впереди-позади, вверху-внизу, слева-справа, около, между. - Отличительные признаки спортивного инвентаря (по цвету, размеру, количеству)
Двигательные умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять строевые упражнения (шеренга, круг, перестроение), команды (повернулись, кругом, в обход по залу шагом марш, в одну шеренгу становись, в колонну по два становись), передвигаться в колонне по два. - Ходить по линиям и между, быстро ходить, ходить в парах. - Бегать с изменением направления в колонне за учителем, парами. - Прыгать с мостика на мат, прыгать на двух ногах в правую (левую) сторону с препятствием. - Подбрасывать и ловить мяч, бросать и ловить мяч в парах, метать мяч.

	<ul style="list-style-type: none"> - Ползать лежа на гимнастической скамейке, ползать с преодолением препятствий, проползать под дугой, лазать по гимнастической стенке вверх-вниз. - Переворачиваться скатываясь. - Коллективно переносить груз с помощью учителя, перекатывать мяч из руки в руку, переносить мячи, кегли, обручи. - Надевать и снимать лыжи с помощью учителя, перемещаться на лыжах ступающим шагом с палками, без палок.
Развитие двигательных способностей	<ul style="list-style-type: none"> - Координационные способности (ходить с преодолением препятствий, принимать исходные положения рук с закрытыми глазами, выполнять упражнения с флажками в движении, маршировать на месте, ходить и бегать со сменой темпа, выполнять мягкие падения из разных положений, делать разные стойки). - Скоростно-силовые способности (бросать утяжеленные мячи в стену с расстояния 2-3 м, метать малый мяч с расстояния 4 м, толкать, поднимать и опускать набивной мяч, подтаскивать груз, висеть на гимнастической стенке, спрыгивать с высоты 20-30 см, прыгать на одной ноге с помощником). - Скоростные способности (бегать на скорость до 15 м, выполнять переход на ходьбу, на бег, бегать с остановками по сигналу, с подскоками, перекатывать и ловить предметы). - Подвижность суставов (выполнять одновременные движения кистями рук, упражнения с флажками, наклоны и повороты туловища, приседы и полуприседы, поднимать, сгибать и отводить ноги,). - Выносливость (повторные пробежки по 10-20 секунд, чередовать ходьбу и бег до 200 м, медленно бегать до 2 мин, безостановочно ходить 200-400 м, бегать с набивным мячом до 1 кг, переноска на 20-30 м, выполнять комплекс из 5-6 упражнений для мышц рук и плечевого пояса). - Мелкая моторика (перехватывать палку с перемещением кистей вверх и обратно, вставлять палочки в отверстия, разрывать сложенные листы бумаги, противопоставлять большой палец, массировать пальцы).
Игры	<ul style="list-style-type: none"> - Знать правила некоторых подвижных игр. - Принимать участие в подвижных играх. - Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками. - Принимать роль водящего.

Возможные предметные результаты

3 класс

Основы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - Знать о гигиене тела, об уходе за спортивной формой. - Знать основные виды двигательных действий человека (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, ползание) и их разновидности.
Двигательные умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять строевые упражнения и команды (освоенные в 1-2 классах), построение в колонну, передвигаться за направляющим в колонне по одному. - Ходить в различном темпе, на носках, пятках, с различным положением рук, ходить по скамейке. - Бегать на носках, по зигзагообразным линиям, переходить на ходьбу, бег, бегать с остановками по команде. - Прыгать в длину (с пола на гимнастический мат), прыгать с доставанием предметов, по ориентирам, на одной ноге на месте. - Метать малый мяч в вертикальную цель, бросать набивной мяч разными

	<p>способами, ударять ногой по встречному мягкому мячу.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Раскачиваться в висе на перекладине, проползая через туннель. - Перекатываться в группировке на спине, приседе, перешагивать с одной опоры на другую. - Переносить 2-3 обруча, мяча. - Переносить, надевать и снимать лыжи самостоятельно, передвигаться на лыжах ступающим шагом без палок и с палками, выполнять повороты переступанием на месте.
Развитие двигательных способностей	<ul style="list-style-type: none"> - Координационные способности (строиться у ориентиров, играть в воздушным шариком не опуская на пол, попадать в подвешенные предметы мячом, повторять ритмические движения, ловить катящийся обруч, выполнять подскоки на двух ногах с продвижением, лазать по гимнастической скамейке разными способами, выполнять мягкие падения разными способами, прокатывать мяч по коридору). - Скоростно-силовые способности (сгибать и разгибать руки в упоре на опору высотой 60-70 см, подтягиваться на низкой перекладине в висе стоя, висеть 5-10 с, сгибать разгибать и вращать кисти, предплечья и руки с отягощением 300-500 г, передавать набивной мяч разными способами, сжимать кистевой эспандер, выполнять упор присев, переходить в упор лежа, поднимать на носки и приседать с набивным мячом за головой, поднимать и опускать прямые ноги лежа на спине, бросать набивной мяч на дальность). - Скоростные способности (бегать на скорость до 15 м, подбрасывать и ловить мяч в ходьбе, ударять мяч о пол и ловить отскок, выполнить ритмические упражнения). - Подвижность суставов (сводить и разводить согнутые в локтях руки, выполнять упражнения с гимнастическими палками, двигать плечами вверх-вниз, простые движения головой, туловищем, выполнять махи ногами). - Выносливость (повторно умеренно бегать от 30 до 100 м, безостановочно ходить до 15-20 мин, непрерывно бегать до 2-3 мин). - Мелкая моторика (выполнять пальчиковую гимнастику, нанизывать кольца, пуговицы, бусы на леску).
Игры	<ul style="list-style-type: none"> - Знать правила некоторых подвижных игр. - Принимать участие в подвижных играх. - Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками. - Принимать роль водящего.

Возможные предметные результаты

4 класс

Основы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - Знать назначение и содержание утренней гимнастики. - Соблюдать гигиену тела после занятий физическими упражнениями (умывание рук, лица)
Двигательные умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять строевые упражнения и команды (освоенные в 1-3 классах), выполнять размыкание и смыкание в шеренге. - Ходить с высоким подниманием бедра, с различными положениями рук, ходить по скамейке с перешагиванием предметов. - Бегать с высоким подниманием бедра, бегать по «кочкам» и линиям, быстро бегать с остановкой и ускорением в обратную сторону, челночный бег (2*9 м, 3*9 м). - Прыгать в длину, прыгать на месте с поворотом 45 градусов,

	<p>перепрыгивать препятствия 20-30 см, прыгать на одной ноге с продвижением.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бросать мяч в корзину на полу, в кольцо на стойке, подбрасывать и ловить малый мяч двумя руками, метать малый мяч в цель, ударять рукой поподвешенному шару, мячу. - Перелезть подсаживанием через коня (бревно), лазать по гимнастической лестнице вверх-вниз не вставая двумя ногами на одну рейку, висеть передвигая руки. - Выполнять кувырок в сторону с наклонной мягкой поверхности, делать стойку «ласточка». - Коллективно переносить скамейку, гимнастический мат под контролем, переносить по несколько палок, по два мяча (весом до 1 кг). - Передвигаться на лыжах в медленном и ускоренном темпе ступающим шагом с палками, преодолевать пологие подъёмы и спускаться с отталкиванием.
Развитие двигательных способностей	<ul style="list-style-type: none"> - Координационные способности (двигаться по ориентирам с изменением направления, перебегать по короткому коридору с подвешенным мячом-маятником, выполнять общеразвивающие упражнения с ускорением и замедлением подсчета, челночный бег с переноской предметов, прыгать с места через веревку, планку, резинку, из виса соскакать на мат 20 см от пола). - Скоростно-силовые способности (сгибать и разгибать руки в упоре на опору высотой 50-60 см, «щелкать» трением большого пальца об остальные, сжимать кистевой эспандер, выполнять упражнения с резиновым бинтом, переходить из упора присев в упор лежа и обратно, выполнять упражнения с набивными мячами, подтягиваться и ползать вверх по наклонной гимнастической скамейке, висеть и раскачиваться на перекладине). - Скоростные способности (бегать на скорость до 20 м, выполнять общеразвивающие упражнения для рук ног туловища шеи в ускоренном темпе, ритмические упражнения, подбрасывать шар с поворотом кругом перед ловлей, бегать с преодолением простейших вертикальных и горизонтальных препятствий, выполнять подскоки с ноги на ногу на месте и с продвижением, метать теннисный мяч в даль). - Подвижность суставов (сгибать и разгибать пальцы ног, стоп, круговые движение стоп, поднимать и опускать руки соединенные в замок за спиной, двигать плечами, головой, туловищем). - Выносливость (прогулка до 500 м с 2-3 пробежками по 30-60 метров, непрерывно бегать до 3-4 минут, играть в игры умеренной интенсивности 5-10 мин и более). - Мелкая моторика (выполнять пальчиковую гимнастику, перехватывать руками верёвку, сжимать мелкие резиновые мячи).
Игры	<ul style="list-style-type: none"> - Знать правила некоторых подвижных игр. - Принимать участие в подвижных играх. - Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками. - Принимать роль водящего.

Возможные предметные результаты

5 класс

Основы знаний	- Знать содержание и значение двигательных режимов школьника (утренняя гимнастика, физкультминутки, занятия физкультурой и
---------------	--

	<p>спортом).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Знать требования к одежде во время занятий физическими упражнениями в разное время года.
Двигательные умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять строевые команды: кругом (в шеренге, в колонне), парами. - Выполнять ходьбу и бег за учителем с изменением направления движений (прямо, налево, направо). - Бегать разными способами (на носках, с подскоками, с высокого старта, на месте, быстрый бег, челночный бег с предметами) - Напрыгивать на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё, прыгать с поворотом, с продвижением. - Бросать мячи двумя руками из-за головы, от груди, бросать и ловить мячи в парах, вести баскетбольный мяч на месте. - Передвигаться в висе перехватом рук, передвигаться приставным шагом по рейке гимнастической стенки с поворотом, перелезть через препятствия. - Стоять на одной ноге на гимнастической скамейке, выполнять упражнение «мост» с помощью учителя, стоять двумя ногами на мячах большого и среднего размера. - Переносить легкие предметы на ракетке для игры в бадминтон, одновременно переносить большое количество гимнастических обручей и палок, переносить предметы на голове. - Выполнять скользящий шаг на лыжах, подниматься и спускаться с небольшого уклона, выполнять поворот переступанием на месте вокруг палок.
Развитие двигательных способностей	<ul style="list-style-type: none"> - Координационные способности (метать мяч в цели с 6-10 м., воспроизводить ритмический рисунок хлопков, выполнять ОРУ в разном темпе, выполнять упражнения с гимнастической лентой, перешагивать через гимнастическую палку, перелезть через препятствия высотой 50-80 см, загонять мяч в ворота с 2-6 м, скользить по ледяной дорожке). - Скоростно-силовые способности (отжиматься, перебрасывать набивной мяч через веревку, висеть и поднимать согнутые в коленях ноги в висе, прыгать с места боком, выпрыгивать вверх, выполнять наклоны туловища с утяжелением, выполнять пресс, ползать по матам без помощи ног). - Скоростные способности (быстро бегать до 10-30 м, выполнять Ору в ускоренном темпе, вращать гимнастическими лентами, выполнять ритмические упражнения). - Подвижность суставов (захватывать предметы стопами, делать махи ногами, перешагивать с высоким подниманием бедра, выполнять наклоны и повороты туловища, удерживать положения в разных позах). - Выносливость (бегать до 4 мин, работать на велотренажере до 2 мин, совершать прогулки до 500 м с пробежками по 30-60 м., участвовать в подвижных играх 5-10 мин, ходить на лыжах до 300-500 м.). - Мелкая моторика («отстреливать» предметы пальцами, отбивать такт пальцами как при игре на пианино, перекладывать небольшие предметы).
Игры	<ul style="list-style-type: none"> - Знать правила некоторых подвижных игр. - Принимать участие в подвижных играх. - Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками.

Возможные предметные результаты

6 класс

Основы	- Знать правила проведения подвижной игры.
--------	--

знаний	- Иметь представления об активном отдыхе, массовых физкультурных и спортивных мероприятиях.
Двигательные умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять смещение в шеренге и колонне приставными шагами, размыкание и смыкание, передвигаться в колонне с изменением направлений по командам (налево, прямо, направо). - Ходить приставными шагами разными способами, преодолевать полосу препятствий с ходьбой. - Бегать 30 м, бегать с преодолением препятствий, челночный бег 4х9, бегать спиной. - Прыгать в длину с разбега через препятствия, прыгать с высоты. - Вести баскетбольный мяч в движении, бросать в кольцо, ударять ногой по футбольному мячу с разбега. - Висеть на горизонтальной лестнице, передвигаться назад перехватом рук, лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами. - Выполнять «мост», стоять на узких рейках и ходить по ним. - Переносить по 3 баскетбольных мяча, собирать и переносить гимнастические обручи и палки (по 8-10 штук). - Делать скользящий шаг на лыжах, спускаться с уклона без палок, передвигаться переступанием вправо и влево, подниматься ступающим шагом, наискось уклона.
Развитие двигательных способностей	<ul style="list-style-type: none"> - Координационные способности (ходить с перешагиванием через скамейку и обруч при вращении как скакалка, бегать змейкой, подбрасывать и ловить гимнастическую палку, метать малый мяч в цель и на дальность, перелезть через препятствие высотой 1 м, ходить с вращением скакалки, прыгать со скакалкой, снимать предметы с верха гимнастической стенки, из вися 40 см приземляться прыжком на мат). - Скоростно-силовые способности (отжиматься от стены и скамейки, менять положение стоя-присев-лёжа, делать повороты перехватами рук в вися, раскачиваться в вися, подтягиваться в вися лежа и на перекладине с помощью, бегать с прыжками и подскоками, бросать и ловить набивной мяч в парах, толкать мяч одной рукой, прыгать в длину с разбега через полосу 30-50 см, напрыгивать на горку матов, упражняться в прессе – поднимая туловище, поднимая ноги). - Скоростные способности (ускорение и быстрый бег 10-30 м, подбрасывание и ловля палки в вертикальном положении двумя руками снизу, быстро делать круговые движения предплечьями в локтевых суставах, метать в даль теннисный мяч, выполнять ОРУ и ритмические движения в ускоренном темпе). - Подвижность суставов (пружинисто приседать на одной ноге в положении выпада вперёд, удерживать положение в позах, поднимать прямые ноги лежа на спине и касаться стопами за головой, делать выпады вперед и в стороны). - Выносливость (делать прогулку до 500 м с 2-4 пробежками по 60-100 м, ходить без остановки до 500 м, бегать трусцой до 4-5 мин, работать на велотренажере до 4 мин, совершенствование всех освоенных умений). - Мелкая моторика (выполнять пальчиковую гимнастику, бросать и ловить мячи с уменьшением их размера, перекладывать мяч в руках за спиной).
Игры	<ul style="list-style-type: none"> - Знать правила некоторых подвижных игр. - Принимать участие в подвижных играх. - Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками. - Принимать роль водящего.

Возможные предметные результаты

7 класс

<p>Основы знаний</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Знать цель, задачи и правила простых подвижных игр, узнавать игры по их содержанию. - Иметь представления о видах двигательной активности людей в различные сезоны года.
<p>Двигательные умения и навыки</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять строевые упражнения (расчет на «первый, второй», перестраиваться в две шеренги) и команды (шире шаг, реже шаг, повороты переступанием налево, направо, кругом). - Ходить в быстром темпе на заданное расстояние, ходить по узкой рейке на высоте 50 см. - Бегать 60 м, преодолевать полосу препятствий из 3 станций (быстрое передвижение с перешагиванием мячей, полос 50 см, легкие барьеры). - Прыгать на месте с поворотом, преодоление вертикальных препятствий с разбега, напрыгивать на горку матов. - Метать малый мяч с 3 шагов, вести мяч ногой и клюшкой между стоек и ударять в ворота, ударять по волану бадминтонной ракеткой. - Висеть на горизонтальной лестнице, перехватывая руками передвигаться вперед. - Стоять на узкой рейке на одной ноге, ходить по рейке с остановкой и поворотом. - Передавать палку, мяч партнеру идущему рядом и впереди. - Выполнять скользящий шаг на лыжах без палок и с палками с небольшого уклона, поворот переступанием в движении, спуск с небольшого склона с высокой и низкой стойках.
<p>Развитие двигательных способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Координационные способности (ходить по гимнастической скамейке без зрительного контроля, пробегать отрезки без зрительного контроля, прыгать в длину с места толчком двух ног в ориентир, ловить теннисный мяч после отскока о пол, бросать мяч в горизонтальные цели, толкать мяч одной рукой, бегать с подпрыгиванием и касанием подвешенного шарика, бегать с обручем, сохранять осанку в разных позах и без зрительного контроля). - Скоростно-силовые способности (перетягивать пальцами за резиновое кольцо, прыгать вверх из упора присев, толкать мячи через веревку, сидя перекладывать набивной мяч по полу вокруг туловища, переносить набивные мячи, перелезать через несколько препятствий разной высоты до 1 м, раскачиваться в висе, поднимать прямые ноги лежа на спине разными способами, работать на тренажерах силовой подготовки, подтягиваться, приседать разными способами, лазать по разнообразным лестничным конструкциям, делать верхнюю передачу волейбольным мячом, бросать мяч друг другу увеличивая расстояние и высоту). - Скоростные способности (ускоряться и быстро бегать 30-60 м, подбрасывать и ловить гимнастический обруч, быстро выполнять круговые движения руками в плечевом суставе, метать теннисный мяч в даль, бежать с уклона). - Подвижность суставов (делать выпады на месте во время ходьбы с движением рук, совершать махи ногами, наклоняться стоя на носках и держась за рейку, упражнения с палками, упражнение «мост», круговые движения в суставах – локти, плечи, колени, туловище). - Выносливость (непрерывно бегать до 5 мин, участвовать в подвижных

	<p>спортивных играх с умеренной интенсивностью 5-15 мин, передвигаться на лыжах разными методами до 500 м, совершенствование освоенных ранее умений).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Мелкая моторика (подбрасывать, ловить и передавать обручи, кубики, палки, мячи, выполнять пальчиковую гимнастику, совершать верхнюю передачу волейбольного мяча, вести баскетбольный мяч на месте).
Игры	<ul style="list-style-type: none"> - Знать правила некоторых подвижных игр. - Принимать участие в подвижных играх. - Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками. - Принимать роль водящего.

Возможные предметные результаты

8 класс

Основы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - Определять физическую нагрузку. - Знать об активном образе жизни и значении физических упражнений для укрепления основных систем организма.
Двигательные умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять строевые команды (равняйся, смирно, направо, налево, кругом, расчет на 1, 2, 3), перестраиваться в 3 шеренги. - Ходить укороченными и удлиненными шагами, выпадами, в полуприседе, под уклон с уклона. - Бегать с чередованием быстрого и медленного темпа, бегать 100 м, передавать эстафетную палочку в беге. - Прыгать в длину с разбега, отталкиваясь от мостика (на маты), преодолевать вертикальные препятствия с косого разбега. - Метать малый мяч одной рукой с разбега на дальность, в цель, бросать мяч в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча, ударять по катящемуся футбольному мячу с небольшого разбега. - Перелезать через гимнастического коня с бокового разбега. - Стоять и ходить по узкой рейке с остановкой и доставанием предметов с пола, с поворотами. - Переносить гимнастический мат вдвоём, поднимать большой гимнастический мяч вперед, вверх, опускать вниз, передавать палки, палочки и мячи бегущему впереди или рядом партнеру. - Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом с небольшого склона.
Развитие двигательных способностей	<ul style="list-style-type: none"> - Координационные способности (менять темп танцевальных движений в зависимости от характера музыки, бросать снизу и ловить одной рукой малый мяч в парах, вращать обруч на каждой руке, преодолевать полосу препятствий с чередованием ходьбы с перешагиванием и прыжками через препятствия, стоять и ходить на бревне, бегать со скакалкой и обручем, ездить на самокате и двухколесном велосипеде). - Скоростно-силовые способности (растягивать резиновый бинт и эспандер, бросать, ловить и толкать набивные мячи, висеть на одной и двух руках, делать «уголок» в виси, совершенствование изученных умений и навыков в ползанье, лазанье и перелезание, подтягиваться разным способом, выполнять упражнения с гантелями, упражнения на тренажерах силовой подготовки). - Скоростные способности (бегать на максимальной скорости от 10 до 60 м, стартовать из различных исходных положений, подбрасывать мяч и ловить после броска и поворотов, упражнения с летающей тарелкой). - Подвижность суставов (делать поочередные выпады, махи ногами и с

	<p>движениями рук, наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой за головой).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выносливость (медленно равномерно бегать от 100 до 1000 м, до 5-6 мин, кросс по пересеченной местности, поднимать туловище из положения лежа, сжимать кистевой эспандер несколько раз, ходьба под уклон в разном темпе, передвигаться на лыжах до 800 м, работать на велотренажере с различной мощностью до 5 мин). - Мелкая моторика (подбрасывать и ловить теннисный мяч двумя и одной рукой, вести баскетбольный мяч на месте и в движении, совершать верхнюю передачу волейбольного мяча).
Игры	<ul style="list-style-type: none"> - Знать правила некоторых подвижных игр. - Принимать участие в подвижных играх. - Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками. - Принимать роль водящего.

Возможные предметные результаты

9 класс

Основы знаний	<ul style="list-style-type: none"> - Знать основные виды спорта. - Иметь представления о функциях и поведении участников соревнований (спортсмены, судьи, зрители). - Знать основные правила в наиболее популярных видах спорта: легкой атлетике, плавании, футболе, волейболе, баскетболе и др.
Двигательные умения и навыки	<ul style="list-style-type: none"> - Выполнять строевые упражнения: повороты прыжком, ходить с изменением направления по команде учителя. - Ходить в приседе, с поворотами, спиной вперед, спортивной ходьбой, преодолевать полосу препятствий (ходьба по линиям, по скамейке, по «кочкам» бег). - Бегать с поворотами туловища кругом, бегать преодолевая полосы препятствий из 4-5 станций - Прыгать в длину, в высоту с разбега, прыгать в глубину на мягкое покрытие. - Бросать мяч в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча после ведения, передавать футбольный мяч в парах, ударять по мячу после отскока от стены, играть в бадминтон. - Передвигаться вперед в вися на горизонтальной лестнице. - Выполнять комбинации из ранее изученных элементов, стоять, ходить и поворачиваться на бревне. - Переносить 2-3 набивных мяча ускоренным шагом и бегом. - Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом на равнине и пересеченной местности.
Развитие двигательных способностей	<ul style="list-style-type: none"> - Координационные способности (ходить по ориентирам на скамейке, прыгать с хлопками под ритм, воспроизводить ритмические рисунки разными способами, удерживать в воздухе воздушный шар ударами рук и ног, ездить на самокате и двухколесном велосипеде). - Скоростно-силовые способности (растягивать резиновый бинт и эспандер, бросать, ловить и толкать набивные мячи, совершать верхние передачи волейбольного мяча, висеть и подтягиваться на перекладине, делать «уголок» в вися, лазать по канату, бегать и лазать по лестничному маршруту, выполнять упражнения с гантелями, на тренажерах силовой подготовки). - Скоростные способности (бегать на максимальной скорости от 10 до 100

	<p>м, стартовать из различных исходных положений, подбрасывать мяч и ловить одной рукой, бегать с уклона, выполнять связки присев-лежа-присев, стоя-лежа-стоя).</p> <ul style="list-style-type: none"> - Подвижность суставов (выполнять упражнения в парах для развития пассивной гибкости, делать выпады, наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой, махи ногами в разных условиях, круговые движения головой, кисти, в локтевом и плечевом суставах). - Выносливость (медленно равномерно бегать от 100 м, количество кругов зала или стадиона, бег до 6 мин, кросс по пересеченной местности, поднимать туловище из положения лежа, сжимать кистевой эспандер несколько раз, передвигаться на лыжах до 1 м, участвовать в подвижных и спортивных играх до 30 мин, работать на велотренажере с различной мощностью 6 и более мин). - Мелкая моторика (выполнять пальчиковую гимнастику, бросать и ловить в парах теннисный мяч двумя и одной рукой, выполнять верхние передачи волейбольного мяча, вести баскетбольный мяч).
Игры	<ul style="list-style-type: none"> - Знать правила некоторых подвижных игр. - Принимать участие в подвижных играх. - Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками. - Принимать роль водящего.

Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Основная цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе.

Задачами реализации программы являются:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
- адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
- передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.

2. Формирование учебного поведения:

1) направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):

- фиксирует взгляд на звучащей игрушке;

- фиксирует взгляд на яркой игрушке;
 - фиксирует взгляд на движущей игрушке;
 - переключает взгляд с одного предмета на другой;
 - фиксирует взгляд на лице педагога;
 - фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
 - фиксирует взгляд на изображении;
 - фиксирует взгляд на экране монитора.
- 2) умение выполнять инструкции педагога:
- понимает жестовую инструкцию;
 - понимает инструкцию по пиктограммам;
 - выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).
- 3) использование по назначению учебных материалов:
- спортивного инвентаря
- 4) умение выполнять действия по образцу и по подражанию:
- выполняет действие способом рука-в-руке;
 - подражает действиям, выполняемым педагогом;
 - последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога.
3. Формирование умения выполнять задание:
- 1) в течение определенного периода времени:
- способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.
- 2) от начала до конца:
- при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.
4. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритму деятельности.

5. Содержание учебного предмета

Распределение содержания обучения по классам является примерным. Переход к выполнению более сложных упражнений и заданий осуществляется после освоения упражнений и заданий программы предшествующего класса.

1 КЛАСС

Основы знаний

Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале (бассейне), при выполнении заданий.

Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека. Основные положения рук, ног, головы. Общее и персональное пространство.

Двигательные умения и навыки

Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг с использованием ковриков, нарисованных ориентиров. Освоение команд: «Построились!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!». Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой), по кругу, с изменением направления.

Ходьба. Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки. Ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину.

Бег. Обычный бег с активной разноименной работой рук, ног. Бег через зал: всем классом, по одному. Бег по периметру зала, по дорожке стадиона.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (подскоки), со смещением вперед, в стороны, назад.

Броски, ловля, удары. Правильный захват двумя руками и одной рукой различных по величине мячей, предметов. Броски мяча вверх, вперед, вниз двумя руками. Удары ногой по мячу.

Ползание, лазанье и перелезание. Ползание по гимнастическим матам: лежа, на коленях, в приседе. Передвижение по нижней рейке гимнастической лестницы в сторону приставными шагами.

Акробатические упражнения и балансировка. Перевороты тела из исходного положения лежа на животе, спине. Перекаты тела в стороны. Поднимание на носках с перекатом на пятки.

Передача предметов и переноска грузов. Перекладывание флажков из руки в руку перед собой, над собой, за спиной. Передача флажков, гимнастических палок, скакалок, обручей, мячей партнеру.

Передвижения на лыжах. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период. Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом. Ходьба ступающим шагом. Прогулки на лыжах.

Развитие двигательных способностей

Развитие координационных способностей. Ходьба с изменением направления: по ориентирам, между ориентирами. Бег на месте с активной работой рук (под ритмическую музыку). Спрыгивание с высоты 10—20 см (на гимнастический мат). Доставка предметов (шаров) на гимнастической стенке, поднявшись на 1—2 рейки. Перекладывание мяча (малого и среднего) из одной руки в другую перед собой. Упражнения с флажками на месте.

Поднимание на гимнастическую скамейку и спускание с нее (с помощью, самостоятельно). Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой по полу. Перешагивание через предметы (кубики, набивные мячи, скамейку). В наклоне вперед маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны. Подвижные игры и игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Поезд», «Жуки», «Попади в обруч», «Горячий мяч», «Мяч по кругу», «Не сбей!», «Помахали платком», «Попади в кегли».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Поднимание на носки. Приседание на двух ногах: с помощью учителя, держась руками за гимнастическую стенку. Прыжки из обруча и обратно (прямо, боком). Вис на перекладине, рейке горизонтальной лестницы (на высоте 10 см от пола). Стоя на месте поочередным движением рук перетаскивание к себе за веревку набивного мяча, коробки с грузом. Броски вдаль утяжеленного мяча: двумя руками от себя, сверху, снизу. Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстрее лови», «Дотронься до яблока», «Прыгуны», «Попади в обруч», «Кто выше бросит шар».

Развитие скоростных способностей. Бег с изменением скорости, направления: в паре с учителем, с группой. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10 м. Подскоки на месте, с продвижением вперед, в стороны. Броски и ловля надувного мяча: в парах, самостоятельно. Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстрее лови», «Догони обруч», «Жуки», «Горячий мяч».

Развитие подвижности суставов. Сгибание и разгибание пальцев в кулак, круговые движения, разведение и приведение пальцев. Общеразвивающие упражнения с положением рук: вперед, в стороны, вверх, на пояс, за голову, с хлопками вверху, внизу, сгибанием и разгибанием в локтевых суставах. Наклоны головы вперед, влево, вправо, назад. Наклоны и повороты туловища. Поднимание и сгибание ног. Сгибание и разгибание стоп в положении сидя. Полуприседы и приседы с помощью учителя. Растирание (массирование) мышц и сухожилий суставов рук, ног, туловища.

Развитие выносливости. Ходьба (прогулка) с увеличением безостановочного движения до 10 мин. Повторные 5—10 секундные пробежки в произвольном темпе. Непрерывный бег по залу (площадке) до 50—100 м. Серия заданий с катанием, передачами и бросками мяча в течение 10—15 мин. Подвижные игры низкой и умеренной интенсивности в течение 5—10 мин. Подвижные игры и игровые упражнения: «Жуки», «Поезд», «Берегись автомобиля».

Развитие мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика. Захватывание, удержание и отпускание мягких предметов (мячики из губки, полусдутые

воздушные шары). Различные захваты, удержание и отпускание твердых предметов разной величины, формы, твердости и тяжести. Подвижные игры и игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Собери», «Догони», «Умелые ручки», «Мяч по кругу».

Коррекционно-развивающие упражнения

Ходьба с остановками по сигналу учителя (по команде «Стой!», свистку, хлопку). Собираение предметов (по указанным признакам: величине, цвету, форме и т. д.). Массирование пальцев рук. Глубокое дыхание, подражая учителю. Задания с активным выдохом через рот; вдохом через нос: после глубокого вдоха через нос дуть на мелко нарезанные ленточки бумаги, подвешенные на нитках снежинки, бумажный пропеллер, в свисток и др. Стоя, касаясь спиной и затылком вертикальной плоскости, поднимание на носки и опускание на всю стопу. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, в полуприседе, носки внутрь. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

Подвижные игры и игровые упражнения: «Дотронься до яблока», «Попади в обруч», «Догони обруч», «Умелые ручки», «Самолетик», «Сбор урожая», «Прыжки по кочкам», «Собери», «Жуки», «Поезд», «Горячий мяч», «Согреваем руки», «Шар надулся, шар сдулся», «Дровосек», «Машины».

2 КЛАСС

Основы знаний

Правила безопасности занятий физическими упражнениями с предметами, с использованием оборудования. Пространственное расположение ориентиров и инвентаря при занятиях физическими упражнениями: впереди, позади, вверху, внизу, слева, справа, около, между. Отличительные признаки используемого спортивного инвентаря (по цвету: красный, желтый, синий, зеленый; по размеру: большой, маленький, длинный, короткий; по количеству: много, мало, один, больше, меньше, поровну).

Двигательные умения и навыки

Строевые упражнения. Построение в шеренгу у (на) линии. Построение в круг, взявшись за руки; перестроение из шеренги в круг. Освоение команд: «Повернулись!», «Кругом!», «В обход по залу шагом марш!», «В одну шеренгу становись!», «В колонну по два становись!». Передвижение парами, в колонне по два: прямо, по кругу, по диагонали.

Ходьба. Ходьба по начерченным линиям, между линий и ориентиров (стойки, кегли), в ускоренном темпе; то же в парах. Переход с ходьбы на бег.

Бег. Бег с изменением направления в колонне за учителем: противходом налево (направо), змейкой, по диагонали. Бег парами, взявшись за руки.

Прыжки. Прыжки в длину с места: с гимнастического мостика на мат (активный толчок и взмах рук). Прыжки на двух ногах в правую (левую) сторону через линию, препятствие.

Броски, ловля, удары. Броски мяча двумя руками вверх и ловля. Броски и ловля мяча в парах: снизу, от груди. Метание малого мяча с места. Передача мяча ногой через препятствие(скамейку).

Ползание, лазанье и перелезание. В положении лежа на гимнастической скамейке передвижение с помощью рук. Ползание с перелезанием через препятствие (горка из матов, гимнастическая скамейка), проползание под легко сбиваемой планкой, дугами. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз.

Акробатические упражнения и балансировка. Перевороты тела, скатываясь по наклонной плоскости с мягкой поверхностью. Группировка в приседе, лежа на спине. Стойка на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги.

Передача предметов и переноска грузов. Коллективная переноска груза с помощью учителя. Перекладывание мяча(малого и среднего) из одной руки в другую перед собой, за спиной. Переноска в установленное место одного-двух мячей, обручей, кеглей.

Передвижение на лыжах. Надевание и снятие лыж с помощью учителя. Ступающий шаг на лыжах без палок, с палками в свободном перемещении.

Развитие двигательных способностей

Развитие координационных способностей. Ходьба, переступая препятствие в 10—15 см. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Упражнения с флажками в движении. Передача в парах подвешенного на веревке мяча. Маршировка на месте со сменой темпа: медленно—быстро. Чередование ходьбы и бега сменой медленной и быстрой музыки. Челночный бег. Проползание под планкой (шнуром). Переступание через легко сбиваемые препятствия высотой до 30 см. Из положения сидя, падение назад, на бок на поролоновый мат. Передача мяча партнеру в шеренге, в колонне, по кругу. Перешагивание линий, расположенных на разном расстоянии. Стойка на носках (5—10 с). Стойка в положении правая ступня впереди левой (и наоборот) с открытыми и закрытыми глазами (5—10 с). Подвижные игры и игровые упражнения: «Берегись автомобиля», «Рыбаки», «Машины», «Догони обруч», «Толкни

мяч», «Поищем кубики», «Не урони мяч», «Отбей коробку», «Кегельбан», «Раз, два, левой — как солдаты», «Полощем белье», «Стряхиваем воду».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Броски резинового, баскетбольного мяча двумя руками из-за головы в стену с расстояния 2—3 м. Метание малого мяча с места ведущей рукой в стену с расстояния 4 и более метра. Стоя (сидя) толкание набивного мяча в указанный сектор (лежащий на полу, приставленный к стене обруч). Поднимание набивного мяча вперед, вверх, опускание вниз. Стоя на месте, поочередным движением рук перетаскивание к себе за веревку набивного мяча, коробку с грузом. Вис на гимнастической стенке (от ног до пола — 10 см). Спрыгивание с высоты 20—30 см (на мягкую поверхность). Прыжки на одной ноге: держась за руки помощника, у опоры и без. Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой по полу. Подвижные игры и игровые упражнения: «Борода», «Прыжки по полоскам», «Сбей кегли», «Не урони мяч», «Отбей коробку», «Велосипедист».

Развитие скоростных способностей. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 15 м. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. Бег с остановками по сигналу. Бег с подскоками. Перекатывание друг другу мяча, гимнастического обруча и его ловля. Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстрее лови», «Догони меня», «Берегись автомобиля», «Догони обруч», «Кто выше бросит мяч», «Летающая тарелка».

Развитие подвижности суставов. Одновременные движения кистями рук: пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистей, разведение и приведение пальцев. Стоя (сидя) упражнения с флажками: поднимание рук вверх, в стороны, вперед, круговые движения, помахивание флажками над головой. Наклоны и повороты туловища стоя, сидя; поднимание, сгибание, отведение ног, касание ног подвешенного ориентира. Полуприседы и приседы в основной и широкой стойках.

Развитие выносливости. Повторные 10—20 секундные пробежки в произвольном темпе. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 200 м. Медленный продолжительный бег с учителем. Безостановочная ходьба на расстояние 200—400 м. Бег с набивным мячом до 1 кг (переноска на 20—30 м). Непрерывный бег трусцой до 2 мин. Комплекс из 5—6 упражнений (игровых заданий) для развития мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры и игровые упражнения: «Рыбаки», «Берегись автомобиля», «Прыжки по полоскам».

Развитие мелкой моторики. Сидя, чередуя руки, перехватывать вертикально стоящую палку, перемещая кисти по направлению вверх и обратно. Вставление палочек в подготовленные на доске отверстия и т. п.

Разрывание одного и нескольких сложенных вместе листов бумаги. Противопоставление большого пальца каждому пальцу отдельно и всем вместе. Массирование пальцев рук. Подвижные игры и игровые упражнения: «Передача мячей в колонне», «Собери», «Толкни мяч», «Не урони мяч», «Пирамида».

Коррекционно-развивающие упражнения

Ловля мяча после отскока от пола, от стены. Двигательные действия по команде учителя («Шагом марш!», «Стой!» и др.), сигналу (свистком, хлопками, музыкой), жестом. Сидя с зажатым между коленями мячом сгибание и разгибание ног. Массирование рефлексогенных зон на подошвах ног. Задания с продолжительным выдохом и глубоким вдохом: длительное произношение гласного звука ([a], [o], [y]). Вдох носом с прикрытым ладонью ртом. Наклоны туловища вправо, влево, касаясь спиной вертикальной плоскости: руки на пояс, в стороны, вверх. Наклоны и повороты прямого туловища с гимнастической палкой на лопатках. Переноска предмета (книги, подушечки) на голове. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по лежащему на полу канату. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравии).

Подвижные игры и игровые упражнения: «Слепой музыкант», «Собери», «Подвижная цель», «Отбей коробку», «Угадай звук», «Кегельбан», «Длинные ножки идут по дорожке! Короткие ножки идут по дорожке!», «Быстрее! Медленнее!», «Машины», «Угадай, кто это», «Поищем кубики», «Паровозик», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Силач», «Берегись автомобиля», «Жуки», «Как сдувается шар», «Как жужжит жук», «Как звенит комар», «Как стучат вагоны», «Одуванчик», «Воздушный шарик», «Хохот», «Кашель», «Ау-ау», «Стройные березки», «Кто как ходит».

3 КЛАСС

Основы знаний

Гигиена тела. Понятие о правильной осанке. Спортивная форма и уход за ней. Основные виды двигательных действий человека (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, ползание) и их разновидности.

Двигательные умения и навыки

Строевые упражнения. Выполнение распоряжений и команд, освоенных в I—II классах, по словесной инструкции; построение в колонну, передвижение за направляющим в колонне по одному с указанием направления движения.

Ходьба. Ходьба обычная в различном темпе («Быстрее!», «Медленнее!»). Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук (на пояс, вверх, в стороны, вперед, за голову, за спину). Ходьба по скамейке.

Бег. Бег на носках. Бег по зигзагообразным линиям, между стойками. Переход с бега на ходьбу («Бегом марш!», «Шагом марш!»). Бег с остановками по команде «Стой!».

Прыжки. Прыжки в длину с места: с пола на гимнастический мат. Прыжки с доставанием (срыванием) подвешенных предметов (шара, маленьких мячиков). Прыжки по ориентирам(следы, «кочки», линии, через «ров»). Прыжки на одной ноге на месте: у опоры, самостоятельно.

Броски, ловля, удары. Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Броски набивного мяча от груди, из-за головы: стоя, сидя. Удары ногой по катящемуся навстречу легкому мячу.

Ползание, лазанье и перелезание. Раскачивание в висе на перекладине, рейке горизонтальной лестницы. Проползание через туннель обручей, обтянутых тканью.

Акробатические упражнения и балансировка. Перекаты в группировке на спине, в приседе. Стойка на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги; тоже с согнутой ногой впереди, отведенной в сторону (с открытыми и закрытыми глазами). Перешагивание с поверхности одной опоры на другую: по стопкам гимнастических матов, по скамейкам.

Передача предметов и переноска грузов. Переноска в установленное место 2—3 гимнастических обручей, баскетбольных мячей. Перемещение большого гимнастического мяча: катанием, перед собой.

Передвижение на лыжах. Переноска, надевание и снятие лыж самостоятельно. Ступающий шаг на лыжах без палок, спалками на лыжне, в колонне по одному. Повороты без палок переступанием на месте (в правую, левую стороны).

Развитие двигательных способностей

Развитие координационных способностей. Построение у ориентиров. Удары рукой, ракеткой по воздушному шару, не давая ему спуститься на пол. Попадание в предметы подвешенным на веревке мячом. Повторение ритмических движений, продемонстрированных учителем (хлопками, постукиванием палочек о пол и друг о друга). Ловля катящегося обруча. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, в сторону (боком). Прыжки по «кочкам», обручам. Лазанье по гимнастической скамейке на коленях, четвереньках вперед, назад. Стоя на коленях падение вперед на согнутые руки; из упора присев падение на бок (выполняются на мягком основании). Прокатывание мяча через ворота, по коридору из гимнастических палок.

Упражнение с подбрасыванием и ловлей мяча: индивидуально, в парах, после отскока. Переход с одной скамейки на другую с разрывом 20—30 см. Подвижные игры и игровые упражнения: «Совушка», «Парашютисты», «Прыжки по полоскам», «Аист» (на лыжах), «Стань первым», «Паровозик», «Не задень», «Сидячий футбол», «Кегельбан», «Слалом», «Мышеловка».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре на опору высотой 60—70 см (гимнастическое бревно, стол, подоконник). Подтягивание на низкой перекладине в висе стоя. Вис на руках в течение 5—10 с. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием отягощения 300—500 г; то же одноименными и разноименными движениями обеих рук. Различные способы передачи набивного мяча в руки партнеров, стоящих по кругу. Сжимания кистевого эспандера. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа. Поднимание на носки, приседание на двух ногах с удерживанием за головой набивного мяча. Лежа на спине на матах поочередное (одновременное) поднимание и опускание прямых ног. Броски набивного мяча (0,5 кг) на дальность. Подвижные игры и игровые упражнения: «Меткий стрелок», «Парашютисты», «Попади в мяч», «Кто дальше толкнет санки», «Попади в шар», «Мотальщики».

Развитие скоростных способностей. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10—15 м. Быстрые сжимания, вращения и потряхивания кистями рук. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча о пол на высоту подскока и ловля. Ритмические упражнения. Бег со старта по команде «Марш!». Подвижные игры и игровые упражнения: «Кошка и мышка», «Правильно—неправильно», «Волк во рву», «Мотальщики», «Бег за флажками», «Кто быстрее», «Пустое место», «Быстрый лыжник».

Развитие подвижности суставов. Одновременное и поочередное сгибание, разгибание кистей рук, круговые движения вовнутрь и наружу. Стоя (сидя) руки за голову сведение и максимальное разведение согнутых в локтях рук. Стоя (сидя) упражнения с гимнастической палкой: поднимание рук вперед, вверх; отведение в стороны; «выкруты» широким хватом. Движение плеч вверх, вниз. Повороты и наклоны головы вперед, влево, вправо, назад, круговые движения. Наклоны и повороты туловища в широкой стойке, сидя, касаясь руками носка правой (левой) стопы. Амплитудные махи ногой вперед, назад, отведением в сторону. Стоя у гимнастической стенки поочередные сгибания ног назад; отведение ноги в сторону, касаясь подвешенного ориентира (самостоятельно, с помощью учителя).

Развитие выносливости. Повторный умеренный бег от 30 до 100 м; то же с небольшого уклона. Безостановочная ходьба (прогулка) до 15—20 мин.

Непрерывный бег до 2—3 мин. Вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (от 10 с до 1 мин). Подвижные игры и игровые упражнения: «Прыжки по полоскам», «Рыбаки», «Лови ленточки».

Развитие мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика. Нанизывание колец, пуговиц, бус на леску. Подвижные игры и игровые упражнения: «Мотальщики», «Собери», «Толкни мяч», «Умелые ручки», «Кто быстрее», «Кольцеброс».

Коррекционно-развивающие упражнения

Подбрасывание и ловля гимнастической палки в горизонтальном положении двумя руками хватом снизу. Вращение обруча на ведущей руке. Бег со старта по различным сигналам (хлопок, свисток, команда). Поднимание рук до определенной высоты и воспроизведение движения без зрительного контроля. Бег по два, по три на противоположную сторону зала, вокруг зала, с изменением направления, обегая ориентиры, с остановками по визуальным (взмах флажком) и звуковым сигналам (свисток), по команде «Стой!». Ходьба с хлопками: на первый шаг перед собой, на второй — над головой; произносятся «Раз, два, хлоп!» (хлопают в ладоши). Челночный бег с переноской предметов. Массирование пальцев рук и рефлексогенных зон стопы. Акцентированный выдох при выполнении наклонов и сгибании туловища, опускании поднятых вверх рук, сведении рук перед грудью, в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа). Акцентированный вдох при разгибании туловища, поднимании и разведении в стороны рук, в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа). Приседание и вставание с предметом на голове. Лежа на спине руки вверху перекаты на живот и обратно. Элементы фитбол-гимнастики. Поочередное захватывание пальцами ног веревки, гимнастической палки. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравии).

Подвижные игры и игровые упражнения: «Прыжки по полоскам», «Попади в проезд» (санки), «Попади в шар», «Сидячий футбол», «Угадай звук», «Лучший нос», «Как сигнальщик», «Гусиный шаг», «Веревка-змея», «Правильно—неправильно», «Совушка», «Стань первым», «Что пропало?», «Лучший нос», «Машины», «Силач», «Берегись автомобиля», «Жуки», «Задуть шарик в ворота».

4 КЛАСС

Основы знаний

Понятие о физических качествах человека. Утренняя гимнастика, ее назначение и содержание. Гигиеническое состояние зала (чистота, порядок). Гигиена тела (умывание рук, лица после занятий физическими упражнениями).

Двигательные умения и навыки

Строевые упражнения. Построение класса в шеренгу, круг, колонну по команде учителя в указанном месте. Размыкание в шеренге на поднятые в стороны руки, смыкание.

Ходьба. Ходьба с высоким подниманием бедра, сгибая вперед, сгибая назад; то же с различными положениями рук: в стороны, вверх, за голову. Ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, кубиков (20×20 см).

Бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег по «кочкам», полиниям. Быстрый бег с остановкой и ускорением в обратную сторону. Челночный бег (2×9 м, 3×9 м).

Прыжки. Прыжок в длину с места. Прыжки на месте с поворотом на 45° (несколькими прыжками, одним прыжком). Прыжки с места через препятствия 20—30 см. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.

Броски, ловля, удары. Бросок мяча двумя руками снизу и от груди в корзину на полу, кольцо на стойке. Подбрасывание и ловля малого мяча двумя руками. Метание малого мяча (из-за головы) в цель. Удары рукой, ракеткой по подвешенному шарiku, мячу (неподвижному, качающемуся).

Ползание, лазанье и перелезание. Перелезание подсаживанием через коня (бревно). Лазанье по гимнастической лестнице вверх (вниз), не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. В висе, передвижение руками по грифу перекладины (рейке горизонтальной лестницы).

Акробатические упражнения и балансировка. Стойка на одной ноге, вторая параллельно полу, руки в стороны — «ласточка». Кувырок в сторону с наклонной мягкой поверхности.

Передача предметов и переноска грузов. Коллективная переноска скамейки, гимнастического мата под контролем учителя. Переноска гимнастических палок (3—5 шт.) в установленное место. Переноска двух мячей (весом до 1 кг).

Передвижение на лыжах. Ступающий шаг на лыжах с палками; то же в ускоренном темпе. Преодоление пологих подъемов ступающим шагом и спуск с одновременным отталкиванием двумя руками. Скользящий шаг.

Развитие двигательных способностей

Развитие координационных способностей. Движение по ориентирам, с изменением направления (по линиям, обручам, «кочкам», следам, по прямой,

по кругу, «змейкой») и др. Перебежки по коридору 1 м мимо подвешенного на веревке набивного мяча, качающегося поперек коридора, как маятник. Выполнение общеразвивающих упражнений на месте, ускоряя изаменяя подсчет. Челночный бег с переноской предметов. Прыжки с места через натянутую веревку, легко сбиваемую планку, резинку. Из виса на перекладине соскок на гимнастический мат с сохранением равновесия (20 см от пола).

Подвижные игры и игровые упражнения: «Кошка и мышка», «Тянем-потянем», «Попади в мяч», «Такси», «Послушный мячик», «Через обруч», «Живая корзина», «Мяч по кругу», «Попади в кегли», «Раз, два, топ!».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре на опору высотой 50—60 см (гимнастическое бревно, стол, подоконник). «Щелчки» трением большого пальца об остальные. Сжимание кистевого эспандера. Упражнения с резиновым бинтом. Переход из упора присев в упор лежа и обратно. Упражнения с набивными мячами в парах (с учителем, с учеником). Подтягивание, ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Вис, раскачивание на перекладине, подвешенной на веревке (перекладина на 10—20 см выше поднятых рук, внизу — гимнастический мат).

Подвижные игры и игровые упражнения: «Меткий стрелок», «Тянем-потянем», «Охотники и утки», «Послушный мячик», «Живая корзина», «Отбей коробку», «Кегельбан».

Развитие скоростных способностей. Ускорение, быстрое пробегание отрезков до 10—20 м. Выполнение различных общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счет учителя). Ритмические упражнения. Подбрасывание шара с поворотом кругом перед ловлей. Бег с преодолением простейших вертикальных и горизонтальных препятствий. Подскоки с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Метание теннисного мяча вдаль.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Лови ленточки», «Быстрый лыжник», «Не зевай», «Мяч по кругу», «Кто обгонит», «Пустое место».

Развитие подвижности суставов. Сидя на скамейке сгибание и разгибание пальцев ног, стоп; круговые движения стопой. Поднимание и опускание рук, соединенных в замок за спиной. Движение плеч вперед, назад, вверх, вниз. Повороты и наклоны головы вперед, влево, вправо, назад, круговые движения. Наклоны, прогибания и повороты туловища стоя, сидя.

Развитие выносливости. Прогулка до 500 м с 2—3 пробежками по 30—60 м. Непрерывный бег до 3—4 мин. Подвижные и спортивные игры умеренной интенсивности продолжительностью 5—10 мин и более.

Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (от 1 до 2 мин).

Подвижные игры и игровые упражнения: «Охотники и утки», «Лови ленточки», «Волк во рву», «Два мороза».

Развитие мелкой моторики. Упражнения пальчиковой гимнастики. Стоя на месте поднимать груз (мешочек с песком), перехватывая руками веревку, перекинутую через упор. Руки в замок, круговые движения влево-вправо, вперед-назад. Сжимание мелких резиновых мячей разными пальцами: большими, указательным, большим и средним и т. д. Перекашивание в пальцах карандаша. Задания с пластилином.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Послушный мячик», «Мотальщики», «Похожая фигура», «Мяч по кругу», «Снайперы», «Кубики на ладони», «Волшебный мешок».

Коррекционно-развивающие упражнения

Упражнения с выбором предметов по размеру, форме, цвету, тяжести и т. д. Удары мяча о пол на высоту подскока и ловля. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху; ловля одной рукой. Прыжки из обруча в обруч продвижением по кругу. Прыжки в высоту до определенного ориентира со зрительным контролем и без него. Движение в соответствии с ритмом проговариваемых стихов. После показа повторение движений учителя в той же последовательности. Беседы по темам физкультурных знаний, определенных программой. Вдох и выдох под счет (сидя, лежа, в движении, с движением рук без предметов и с предметами). Вдох и выдох на каждый шаг. Лежа на спине, положив мяч на живот и удерживая его руками, глубокий вдох (выпячивая живот), медленный выдох, через губы «трубочкой». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке хват за рейку на уровне плеч, прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки, и вернуться в исходное положение. Массирование пальцев рук, стоп, спины. Стопой одной ноги охватить голень другой, скользить по ней. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Силач», «Трубач», «Берегись автомобиля», «Подводный туннель», «Задержка дыхания». «Лови ленточки», «Светофор», «Охотники и утки», «Слушай сигнал», «Живая корзина», «Похожая фигура», «Угадай на ощупь», «Снайперы», «Кубики на ладони», «Что изменилось?». «Прятки», «Светофор», «Не зевай», «Через обруч», «Что пропало?», «Похожая фигура», «Угадай на ощупь», «Снайперы».

Основы знаний

Требования к одежде во время занятий физическими упражнениями в разное время года. Двигательный режим школьника, содержание и значение (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультурные учебные и внеучебные занятия).

Двигательные умения и навыки

Строевые упражнения. Выполнение команды «Кругом!» отдельно и всем классом, в шеренге, в колонне. Построение парами по команде учителя. Ходьба, бег за учителем с изменением направления движения по команде: «Налево марш!», «Прямо!», «Направо марш!».

Ходьба. Ходьба с чередованием способа ее выполнения по команде учителя (с обычной ходьбы на ходьбу на носках, на пятках, приставными шагами и т. д.). Ходьба прямо без зрительного контроля. Ходьба по наклонной скамейке вверх, вниз (угол наклона до 25°).

Бег. Бег на носках, с подскоками. Бег с высокого старта по звуковому и визуальным сигналам. Бег на месте в максимальном темпе. Быстрый бег по выражу. Челночный бег с переноской предметов (2×9 м, 3×9 м).

Прыжки. Напрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание вперед, назад (перед ней). Прыжки на месте с поворотом на 90° (несколькими прыжками, одним прыжком). Продвижение вперед прыжками с ноги на ногу.

Броски, ловля, удары. Броски вперед набивного мяча (1 кг) из-за головы сидя. Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди в корзину на полу. Броски и ловля малого мяча в парах. Ведение баскетбольного мяча на месте. Удар по мячу (шайбе) клюшкой.

Ползание, лазанье и перелезание. В висе на перекладине передвижение перехватом рук с одного края на другой. Передвижение приставными шагами по рейке гимнастической лестницы с поворотом на 360°. Перелезание через препятствие (коня, бревно).

Акробатические упражнения и балансировка. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Упражнение «мост» с поддержкой учителя. Стойка двумя ногами на большом набивном мяче; то же на среднем (с поддержкой).

Передача предметов и переноска грузов. Перенос предметов (теннисных или воздушных шариков) на ракетке для игры в бадминтон. Одновременный перенос большого количества гимнастических обручей, гимнастических палок (от 10 и более). Перенос предметов на голове с постепенным уменьшением их устойчивости (мешочек, кубик).

Передвижения на лыжах. Скользящий шаг без палок, с палками. Подъемы и спуски с небольших уклонов. Поворот переступанием на месте вокруг пяток.

Развитие двигательных способностей

Развитие координационных способностей. Метание мяча сместа в вертикальную, горизонтальную цели с расстояния 6—10 м. Повторение продемонстрированных учителем в разном темпе 5—6 хлопков (два медленных, три быстрых, три медленных, три быстрых и т. д.). Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, ускоряя и замедляя подсчет. Упражнения с гимнастической лентой: круги, волна. Сидя (полулежа) медленные круговые движения головой вправо, влево (руки и туловище расслаблены). Смена резких, напряженных движений плавными. Перешагивание через гимнастическую палку вперед, назад. Перелезание через препятствие высотой 50—80 см. Удар ногой, клюшкой по мячу в ворота шириной до 2 м с расстояния 2—6 м. Падения на бок из положения в приседе на лыжах (без палок). Скольжение по ледяной дорожке. Подвижные игры и игровые упражнения: «Летучая мышь», «Салки», «Стоп, не падай!», «Мышеловка», «Попади в кольцо», «Раз, два, три, мяч лови!», «Паровозик», «Быстро в строй!» (на лыжах), «Кто дальше уедет» (на лыжах).

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (на полу). Броски набивного мяча 1 кг (одной рукой, двумя) через веревку, сетку. В висе на гимнастической стенке (перекладине) поднимание согнутых в коленях ног. Вис на гимнастической стенке, перекладине; то же с отбиванием мяча перед ногами. Переход руками в висе на горизонтальной лестнице. Прыжки с места боком, через лежащую на полу веревку, натянутую резинку. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Ходьба по ступенькам в ускоренном темпе. Стоя наклоны туловища вперед, в стороны с удержанием набивного мяча у груди, за головой. Лежа на спине поднимание туловища в сед с опорой на ладони расставленных в стороны рук; то же без опоры на руки. Ползание по гимнастическим матам без помощи ног. Подвижные игры и игровые упражнения: «Передал — садись», «Перетягивание каната», «Перетяни через черту», «Подпрыгни над мячом».

Развитие скоростных способностей. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10—30 м. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (подсчет учителя). Стоя на месте, движения руками (как при беге, боксе), с увеличением и снижением темпа по команде. Упражнения с вращениями гимнастической ленты. Ритмические упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения: «Салки»,

«День иночь», «Раз, два, три, мяч лови!», «Собачка», «Подпрыгни надмячом».

Развитие подвижности суставов. Сидя (стоя) захватывание стопами предметов: мягкий маленький мяч, брусочек, канат. Взмахи прямыми ногами вперед, назад, влево, вправо, в стороны (движением наружу, вовнутрь). Ходьба с перешагиванием через большие мячи, с высоким подниманием бедра. Наклоны повороты туловища, стоя, сидя. Сохранение статического положения (5—8 с) в упражнениях-позах: «полушпагат», «седно-турецки», «барьерный шаг».

Развитие выносливости. Непрерывный бег до 4 мин. Вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (до 2 мин). Прогулка до 500 м с 3—5 легкими пробежками по 30—60 м. Подвижные игры умеренной интенсивности продолжительностью 5—10 мин. Ходьба на лыжах до 300—500 м. Подвижные игры и игровые упражнения: «Виляй, виляй!», «Охотники и утки», «Лови ленточки».

Развитие мелкой моторики. «Отстреливание» легких предметов (шариков из поролона, теннисных, шашек) одним, двумя и четырьмя пальцами вместе. Отбивание такта каждым пальцем, как при игре на пианино. Подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой. Перекладывание различных небольших предметов: шишки, монеты, теннисные шарики, кубики и др. Подвижные игры и игровые упражнения: «Рисуем веревкой», «Мотальщики», «Похожая фигура», «Мяч по кругу», «Снайперы», «Кубики на ладони».

Коррекционно-развивающие упражнения

По заданию учителя выбор из мешочка различных небольших предметов (на ощупь): шишки, монеты, теннисные шарики, кубики и др. По просьбе учителя указывать лучом лазерной указки на названный предмет; попасть в центр мишени. Ходьба с закрытыми глазами к источнику звука (колокольчик, свисток, на зов учителя, меняющего месторасположение). Эстафета с переносом предметов одного цвета, размера. Повороты на месте (направо, налево) по команде. Беседы по темам физкультурных знаний, определенных программой. Движения с обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха. Лежа на животе толкание от себя набивного мяча (1, 2 кг). Сидя с согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, перекат назад и возвращение в исходное положение. Стоя на наружных сводах стоп поднимание и опускание на носки, полуприсед. Захватывание стопами округлых предметов внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Меткий стрелок», «Летучая мышь», «Угадай, чей голосок», «Обманщик», «Попади воланом в круг», «Раз, два, три, мяч лови», «Подпрыгни над мячом», «Мышеловка», «Разорви ленту», «Лазерный зайчик», «Фигуры», «Угадай, чей голосок», «День и ночь», «Обманщик», «Найди цвет», «Паук».

6 КЛАСС

Основы знаний

Правила проведения подвижной игры. Физические упражнения в жизни человека (понятие об активном отдыхе). Крупные массовые физкультурные и спортивные мероприятия (возможность участия и правила поведения в них).

Двигательные умения и навыки

Строевые упражнения. Смещение шеренги, колонны вперед(назад), влево (вправо) на указанное количество приставных шагов. Размыкание и смыкание в шеренге. Передвижение в колонне с изменением направления по команде: «Налево марш!», «Прямо!», «Направо марш!».

Ходьба. Ходьба приставными шагами: вперед (назад), вправо (влево), на носках, на пятках; то же с различным положением рук. Полоса препятствий: обычная ходьба по линии — ходьба по скамейке — ходьба с перешагиванием через препятствия высотой 20—30 см.

Бег. Бег 30 м. Челночный бег 4×9 м. Бег с преодолением легко сбываемых препятствий высотой 20—30 см. Бег спиной вперед.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега через горизонтальное препятствие. Прыжки с высоты сгибая колени при приземлении (на мягкий мат).

Броски, ловля, удары. Ведение баскетбольного мяча в движении. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольное кольцо. Удары по неподвижному футбольному мячу с разбега.

Ползание, лазанье и перелезание. Передвижение назад перехватом рук в висе на горизонтальной лестнице (с помощью учителя). Спуск с шеста (стойки) удерживаясь руками и ногами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (под углом 20—30°) вверх и вниз на четвереньках, в приседе.

Акробатические упражнения и балансировка. Упражнение «мост». На узкой рейке перевернутой гимнастической скамейки стойка на двух ногах (с открытыми и закрытыми глазами), ходьба приставным шагом.

Передача предметов и переноска грузов. Перенос на руках 3 баскетбольных мячей. Самостоятельное собирание с пола и перенос 8—10 гимнастических обручей, гимнастических палок.

Передвижение на лыжах. Скользящий шаг на лыжах с палками. Спуск с небольшого уклона в приседе без палок. Передвижение на лыжах переступанием вправо, влево. Подъемступающим шагом под небольшой уклон, наискось уклона.

Развитие двигательных способностей

Развитие координационных способностей. Ходьба перешагиванием через скамейки, через обруч, вращая его, как скакалку. Бег змейкой, не задевая предметов. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки. Метание малого мяча с места правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Перелезание через гимнастического коня (бревно) высотой до 1 м. Ходьба с вращением скакалки в сагиттальной плоскости правой (левой) рукой. Прыжки соскакалкой. Снятие предметов, подвешенных вверху на гимнастической стенке. Из вися на перекладине приземление на мягкий мат с сохранением равновесия (высота от ног до пола до 40 см). Подвижные игры и игровые упражнения: «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Лыжник», «Чей веер лучше» (лыжи), «Очистим площадку», «Подъемник» (лыжи), «Паук», «Прямо! Стой! Направо!», «Лягушка».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Отжимание от стены, скамейки ладонями рук с разведенными в стороны пальцами. Переход из положения стоя в упор присев, затем в упор лежа и обратно. Повороты вправо (влево) перехватами рук в вися на лестнице, перекладине. Вис, раскачивание на перекладине, подвешенной на веревке (перекладина на 10—20 см выше поднятых рук, внизу — гимнастический мат). Подтягивание в вися лежа. Подтягивание на перекладине с помощью учителя. Бег на носках, с подскоками, с прыжками ноги на ногу. Ходьба по ступенькам в ускоренном темпе. Броски и ловля набивных мячей (весом 1 кг) в парах. Толчок набивного мяча одной рукой от груди в стену, в обруч на полу, партнеру. Прыжки в длину с разбега через полосу шириной 30—50 см. Напрыгивание на горку матов (30 см и выше). Лежа на спине поднимание туловища в сед, руки за головой (ноги удерживает партнер). Лежа на спине выпрямление согнутых в коленях ног; поднимание прямых ног. Подвижные игры и игровые упражнения: «Удочка», «Перетягивание каната», «Выталкивание спиной», «Передал — садись», «Пионербол».

Развитие скоростных способностей. Ускорения, быстропробегание отрезков 10—30 м. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками, в вертикальном положении. Быстрые круговые движения предплечьями в локтевых суставах (к себе, от себя, одной рукой, двумя руками). Метание в даль теннисного мяча. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи в

ускоренном темпе (под счет учителя). Ритмические упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения: «Очистим площадку», «Быстрый лыжник», «Салки», «Кошка и мышка».

Развитие подвижности суставов. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада вперед. Сохранение статического положения (5—8 с) в упражнениях-позах: «полушпагат», «сед по-турецки», «барьерный шаг». Лежа на спине поднимание прямых ног до касания стопами за головой. Выпад вперед, в стороны. Упражнения с палками: основные движения рук, наклоны, перешагивания через палку вперед, назад.

Развитие выносливости. Прогулка до 500 м с 2—4 легкими пробежками по 60—100 м. Безостановочная ходьба до 500 м. Бег трусцой до 4—5 мин. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (до 4 мин). Освоенные в предыдущих классах упражнения с увеличением количества повторений. Подвижные игры и игровые упражнения: «Змея», «Очистим площадку», «Салки».

Развитие мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика. Броски и ловля больших, затем постепенно уменьшающегося размера мячей и предметов (в парах). Перекладывание малого и среднего мячей из одной руки в другую вокруг туловища (на уровне пояса), за спиной. Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч по кругу», «Снайперы», «Кубики на ладони», «Рисуем веревкой», «Мотальщики», «Перетягивание грузов», «Ловкие пальчики», «Борьба пальцев».

Коррекционно-развивающие упражнения

Ускорение и замедление ходьбы под меняющийся темп ударов в бубен. Начало и остановка движения под музыкальное сопровождение и его прекращение. Задания с выбором предметов по размеру, форме, цвету, тяжести, запаху. Выполнение упражнений под счет. Выполнение с закрытыми глазами простых движений руками, ногами, туловищем по инструкции учителя. Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым между голеньями. Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба под счет учителя: «Раз, два, левой!». Чередование разновидностей ходьбы по команде учителя: на носках, на пятках, в полуприседе и др. Эстафеты со складыванием простых слов (мама, шар и др.). Беседы по темам физкультурных знаний, определенных программой. Глубокое дыхание с различной ритмичностью вдохов и выдохов, подражая учителю. Диафрагмальное дыхание. Лежа на спине, руки в стороны поднимание ног вверх с опусканием справа (слева) от себя, не отрывая плеч от пола. Одно временное поднимание одной ногой на носок, другой на пятку сменой положения. Максимальное разведение и сведение пяток, не

отрывая носков от пола. Приподнимать и удерживать 5—10 с пальцами стопы мелкие предметы (кубик, грецкий орех, пробку).

Подвижные игры и игровые упражнения: «Меткий стрелок», «Удочка», «Незнайки», «Очистим площадки», «Найди цвет», «Я здесь», «Посмотри и найди», «Узнай друга», «Прямо! Стой! Направо!», «Письмо на ладони», «Надуй шар», «У кого живот больше». «Нос, нос, нос, лоб», «Чей веер лучше» (лыжи), «Незнайки», «Найди цвет», «Я здесь», «Рисуем веревкой», «Прямо! Стой! Направо!».

7 КЛАСС

Основы знаний

Цель, задачи и элементарные правила простых подвижных игр; узнавать игры, знать их содержание. Основные виды двигательной активности людей в различные сезоны года (катание на катке; игра в футбол, волейбол; бег на стадионе, в парке и т. п.) и др.

Двигательные умения и навыки

Строевые упражнения. Расчет на «первый, второй», перестроение из одной шеренги в две. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!». Повороты переступанием: «Налево!», «Направо!», «Кругом!».

Ходьба. Ходьба в быстром темпе на заданное расстояние. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, бревну (высота до 50 см).

Бег. Бег 60 м. Преодоление полосы препятствий из 3 станций: быстрое передвижение, перешагивая набивные мячи, полосу шириной до 50 см, легко сбиваемые барьеры.

Прыжки. Прыжки на месте с поворотом. С прямого разбега, преодоление вертикальных препятствий. Напрыгивание на горку гимнастических матов: с места, с разбега.

Броски, ловля, удары. Метание малого мяча одной рукой с 3 шагов. Ведение мяча ногой, клюшкой между стоек с завершением удара по воротам. Удары по волану бадминтонной ракеткой.

Ползание, лазанье и перелезание. Передвижение вперед перехватом рук в висе на горизонтальной лестнице с помощью учителя.

Акробатические упражнения и балансировка. Стойка на одной ноге на узкой рейке перевернутой гимнастической скамейки; то же без зрительного контроля. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (бревну) с остановкой, поворотом кругом и продолжением движения.

Передача предметов и переноска грузов. Передача гимнастической палки, мяча партнеру идущему рядом, впереди.

Передвижение на лыжах. Скользящий шаг на лыжах безпалок и с палками с небольшого уклона. Поворот переступанием в движении. Спуск с небольшого склона (10—20°) в высокой и низкой стойках.

Развитие двигательных способностей

Развитие координационных способностей. Ходьба по гимнастической скамейке без зрительного контроля. Пробегание прямых отрезков (до 10 м) без зрительного контроля. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир. Удар теннисного мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками, одной рукой. Броски мяча в горизонтальные цели (обручи), расположенные на разном расстоянии. Толкание одной рукой набивного мяча весом 1—2 кг. Бег с подпрыгиванием и касанием (ударом) подвешенного шарика. Бег с обручем. Сидя «по-турецки» (или в «позе лотоса»), сохраняя правильную осанку, расслабление в течение 10—20 с; то же с закрытыми глазами. Потряхивающие, расслабляющие движения рук после кратковременных (3—5 с) максимальных напряжений. Подвижные игры и игровые упражнения: «Займи свой домик», «Альпинисты», «Спуск» (лыжи), «Метко в цель», «Бег в обручах», «Собачка», «Летающие тарелки», «Подбери флажок» (на лыжах), «Ловля мяча-прыгуна», «Темно—светло».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Борьба соперников пальцами (перетягивание пальцами за резиновое кольцо). Прыжки вверх из упора присев. Толкание баскетбольного, набивного мячей через веревку (одной рукой от плеча, двумя руками от груди). Сидя перекладывание набивного мяча по полу вокруг туловища в левую (правую) сторону. Перенос набивных мячей. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м). Раскачивание в висе на канате. Поднимание прямых ног лежа на спине — поочередное, одновременное, с тяготением (набивным мячом) между лодыжками. Упражнения на тренажерах, используемых для силовой подготовки. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Приседание на носках, на всей ступне без опоры; то же с удержанием за головой набивного мяча. Лазанье по наклонной, горизонтальной и вертикальной лестничным конструкциям. Передвижение по горизонтальной лестнице перехватами рук. Ходьба по ступенькам лестничного марша в ускоренном темпе. Вис, раскачивание, вращения (влево, вправо) на перекладине, подвешенной на веревке (перекладина до 20 см выше поднятых рук, внизу — гимнастический мат). Верхние передачи волейбольным мячом. Броски мяча друг другу, увеличивая расстояние и высоту (через шнур, сетку) полета. Подвижные игры и игровые упражнения: «Бой петухов», «Шагающая цель», «Собачка», «Невидимая цель», «Перетягивание каната».

Развитие скоростных способностей. Ускорения, быстропробегание 30—60 м. Подбрасывание и ловля гимнастического обруча. Быстрые круговые движения прямой рукой в плечевом суставе (вперед, назад, одной рукой, двумя). Метание теннисного мяча в даль. Быстрый бег с уклона. По команде «Марш!», ускорения из различных исходных положений (высокий старт, низкий старт, стоя спиной по направлению бега, сидя на полу, лежа и др.). Подвижные игры и игровые упражнения: «Калим-бам-ба», «Вратарь», «Салки», «Займи свой домик», «Собачка», «Боксер».

Развитие подвижности суставов. Выпады на месте, во время ходьбы, с движениями рук. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. Наклоны туловища вперед и повороты вправо(влево) на носках, держась за рейку гимнастической лестницы на уровне груди. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнение «мост». Круговые движения туловищем, в локтевых, плечевых и коленных суставах.

Развитие выносливости. Непрерывный бег до 5 мин. Подвижные и спортивные игры умеренной интенсивности продолжительностью 5—15 мин. Передвижение на лыжах повторными и непрерывными методами от 100 до 500 м. Освоенные в предыдущих классах упражнения с увеличением количества повторений. Подвижные игры и игровые упражнения: «Ручеек», «Бой петухов», «Собачка».

Развитие мелкой моторики. Подбрасывание и ловля, передача в парах гимнастического обруча, кубиков, гимнастической палки, набивного мяча, теннисного мяча. Пальчиковая гимнастика. Верхняя передача волейбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча на месте. Подвижные игры и игровые упражнения: «Где стереть?», «Узнай друга», «Мотальщики», «Похожая фигура», «Мяч по кругу», «Снайперы».

Коррекционно-развивающие упражнения

Чередование амплитуды движений руками (волны, взмахи крыльев) громкостью команд, музыки. Эстафеты с выбором предметов по размеру, форме, цвету, тяжести, запаху. Узнавание и выполнение упражнений по их названию. Самостоятельное ускорение (замедление) темпа выполнения упражнения по команде учителя: «Реже!», «Чаще!», «Быстрее!». Эстафета с переноской графически сходных букв и цифр: Н и П, 3 и 8 и т. п. Ходьба начиная с левой ноги. Ходьба заданное количество шагов. Подсчет выполненных действий партнера (количество приседаний, отжиманий и др.). Беседы по темам физкультурных знаний, определенных программ. Диафрагмальное дыхание лежа на спине: на счет 1 — вдох, предельно выпячивая живот, на счет 2—4 сокращением мышц брюшного пресса, покашливая, продолжительный полный выдох силой

мышц брюшного пресса (живот сильно втянуть). Равномерное дыхание 30—60 с через одну ноздрю, вторая прижата пальцем. Стоя на коленях, руки на пояс — прогибаясь наклон назад до касания пола головой (с поддержкой учителя). Передвижение в правую (левую) сторону, делая полповорота на пятках, затем на носках.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Собачка», «Вратарь», «Летающие тарелки», «Письмо на ладони», «Невидимая цель», «Подпрыгни над мячом», «Где стереть?», «Узнай друга», «Бадминтон с воздушными шарами», «Поймай солнечного зайчика», «Кто дольше задержит дыхание», «Разорви ленту», «Стоп, не падай!».

8 КЛАСС

Основы знаний

Понятие о физической нагрузке и способах ее определения. Понятие об активном здоровом образе жизни и значении физических упражнений для укрепления основных систем организма.

Двигательные умения и навыки

Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Расчет на первый—второй—третий, перестроение из одной шеренги в три.

Ходьба. Ходьба укороченным и удлиненным шагами, выпадами, в полуприседе, под уклон, с уклона.

Бег. Бег с чередованием медленного и быстрого темпа. Бег 100 м. Передача в беге эстафетной палочки.

Прыжки. Прыжки в длину с разбега, отталкиваясь от гимнастического мостика (на маты, в прыжковую яму). Преодоление вертикальных препятствий с косого разбега.

Броски, ловля, удары. Метание малого мяча одной рукой с разбега на дальность, в цель. Броски мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча. Удар по катящемуся футбольному мячу с небольшого разбега.

Ползание, лазанье и перелезание. Перелезание через гимнастического коня с бокового разбега.

Акробатические упражнения и балансировка. Стойка, ходьба по узкой рейке перевернутой гимнастической скамейки с остановкой и доставанием предметов с пола приседая, наклоняясь; повороты кругом переступанием.

Передача предметов и переноска грузов. Перенос гимнастического мата вдвоем. Поднимание большого гимнастического мяча вперед, вверх, опускание вниз. Передача гимнастической палки, эстафетной палочки, мяча партнеру, бегущему рядом, впереди.

Передвижение на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход с небольшого склона (5—10°).

Развитие двигательных способностей

Развитие координационных способностей. Изменение темпа движения (танцевальные импровизации) в зависимости от характера музыки. Броски снизу и ловля одной рукой малого (теннисного) мяча в парах. Бросок гимнастической палки в горизонтальную цель. «Волны» руками. Упражнения с обручем: вращение на правой, левой руке; вращение туловищем. Танцевальные шаги. Полоса препятствий: чередование ходьбы с перешагиванием и прыжками через препятствия высотой 20—40 см. Стойка и ходьба на бревне высотой 70—80 см. Бег со скакалкой, с обручем. Лежа на спине с закрытыми глазами расслабление тела в течение 10—20 с. Езда на самокате, двухколесном велосипеде. Подвижные игры и игровые упражнения: «Бой петухов», «Скользи», «Спуск» (лыжи), «Не пропусти мяч», «Длинный спуск» (лыжи), «Ходьба по брускам», «Отбей волан», «Мяч в стенку», «Городки», «Кегли», «Летающие тарелки».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Упражнения с растягиванием резинового бинта, эспандера. Упражнения с бросками, ловлей и толчками набивных мячей. Изометрические напряжения мышц рук до 5 с (поза и др.). Висы на двух руках и на одной руке. Поднимание в висе на гимнастической стенке прямых ног до положения «уголок» и выше. Совершенствование ранее изученных умений и навыков ползания, лазанья и перелезания. Подтягивание на низкой и высокой перекладинах хватом сверху, снизу, разноименным. Упражнения с гантелями, самодельными отягощениями. Упражнения на тренажерах, используемых для силовой подготовки. Лазанье по наклонной, горизонтальной и вертикальной лестничным конструкциям. Подвижные игры и игровые упражнения: «Перетягивание каната», «Выталкивание спиной», «Прокати мяч», «Набрось лассо», «Метко в цель», «Пионербол», «Мы силачи!», «Демонстрация мышц».

Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью на отрезках от 10 до 60 м. Бег с ускорением, стартуя из различных исходных положений (высокий старт, низкий старт, стоя спиной по направлению бега, сидя на полу, лежа и др.). Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка. Упражнения с летающими тарелками. Подвижные игры и игровые упражнения: «Двумя мячами через сетку», «Поймай палку», «Гонка воздушных шаров».

Развитие подвижности суставов. Из основной стойки поочередное принятие выпадов: вперед, назад, в сторону. Взмахи ногами вперед, назад,

влево, вправо, с движениями рук, с хлопками, с касанием пальцами ладоней носков ног. Наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой за головой.

Развитие выносливости. Медленный равномерный бег на заданное расстояние (от 100 до 1000 м). Непрерывный бег до 5—6 мин. Кросс по легко пересеченной местности. Поднимание туловища в сед из положения лежа. Сжимание кистевого эспандера несколько раз. Ходьба на местности под уклон (до 35°) в медленном и ускоренном темпе. Прогулки, походы по пересеченной местности. Передвижения на лыжах на дистанциях до 800 м. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (до 5 мин). Подвижные игры и игровые упражнения: «Перетягивание каната», «Гонка воздушных шаров», «Двумя мячами через сетку».

Развитие мелкой моторики. Подбрасывание и ловля теннисного мяча двумя руками и одной рукой. Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении. Верхние передачи волейбольного мяча. Подвижные игры и игровые упражнения: «Поймай палку», «Мы строим башню», «Набрось лассо», «Подвижная цель», «Кто быстрее обведет круг (звезду, волнообразную линию и др.)», «Кто быстрее нарисует треугольник (прямоугольник, рожицу, человечка и др.)».

Коррекционно-развивающие упражнения

Ходьба (бег) без остановки при звучании одного сигнала (хлопка) и с остановкой на два сигнала (хлопка) учителя. Продвижение вперед прыжками с мячом, зажатым между голенями. Подача мяча через сетку партнеру ударом рукой снизу. Игра в бадминтон. Передача ногой футбольного мяча разным партнерам по инструкции учителя. Ходьба под счет учителя: «Раз, два — левой!». Задания по определению длительности времени (перед шеренгой по очереди маршируют на месте 3 ученика: 1-й — 5 с, 2-й — 10 с, 3-й — 15 с; определить, кто из них маршировал дольше, кто меньше). Беседы по темам физкультурных знаний, определенных программой. Вдох и выдох с изменением продолжительности и ритма дыхания: вдох (быстрый, глубокий), выдох (плавный, медленный). Общеразвивающие упражнения в парах (поднимание и опускание, разведение и сведение рук, наклоны, приседания и др.) с чередованием вдоха и выдоха. В висе на гимнастической стенке попеременное поднимание ног (прямых, согнутых в коленях); одновременное поднимание обеих ног (согнутых в коленях, прямых). Из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки в стороны, поворачивая голову направо, одновременно положить колени ног на левую (правую) сторону.

Поочередная смена положения ног: правая на носок, затем левая (в обычном и ускоренном темпе).

Подвижные игры и игровые упражнения: «Не пропусти мяч», «Слушай сигнал», «Поймай палку», «Отбей волан», «Мяч в стенку», «Мы строим башню», «Гонка воздушных шаров», «Набрось лассо», «Вратарь», «Пионербол», «Раздуйся, шар», «Займи свой домик», «Где стереть?», «Метко в цель».

9 КЛАСС

Основы знаний

Виды спорта. Понятие о соревнованиях, функциях и поведении его участников (спортсмены, судьи, зрители). Основные правила в наиболее популярных видах спорта: легкой атлетике, плавании, футболе, волейболе, баскетболе и др.

Двигательные умения и навыки

Строевые упражнения. Повороты прыжком: «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Ходьба с изменением направления движения по команде учителя: «Налево!», «Направо!», «Прямо!».

Ходьба. Основы спортивной ходьбы. Ходьба в приседе. Ходьба с поворотами кругом во время движения прямо, спиной вперед. Полоса препятствий: ходьба по линиям — ходьба по скамейке — бег «по кочкам».

Бег. Бег с поворотами туловища кругом. Преодоление полосы препятствий из 4—5 станций (скамейка, барьер, ров, лабиринт, «кочки»).

Прыжки. Прыжки в длину, в высоту с разбега. Прыжки в глубину на мягкое покрытие.

Броски, ловля, удары. Броски мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча после ведения. Передача футбольного мяча в парах. Удары мяча в стену после отскока. Игра в бадминтон.

Ползание, лазанье и перелезание. Передвижение вперед в висе на горизонтальной лестнице.

Акробатические упражнения и балансировка. Комбинации из ранее изученных элементов. Ходьба, стойка на двух ногах и повороты кругом переступанием на бревне, высотой 50 см.

Передача предметов и переноска грузов. Перенос 2—3 набивных мячей ускоренным шагом, бегом.

Передвижение на лыжах. Передвижение попеременным двухшажным ходом по равнине и пересеченной местности.

Развитие двигательных способностей

Развитие координационных способностей. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Прыжки с хлопками (перед

собой, над головой, за спиной) на каждый второй (третий) прыжок. Воспроизведение ритмических рисунков с помощью хлопков, ударов палочками, постукиванием ног. Воспроизведение ритмического рисунка одновременно руками и ногами. Удары рукой, ногой по воздушному шару, не давая ему опуститься на пол. Езда на самокате, двухколесном велосипеде. Подвижные игры и игровые упражнения: «Подвижная цель», «Скользи», «Самокат», «Чья елочка красивее», «Ловкий лыжник», «Многоместные лыжи», «Каракатица», «Настольный теннис», «Бадминтон», «Летающие тарелки».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Упражнения с растягиванием резинового бинта, эспандера. Упражнения с бросками, ловлей и толчками набивных мячей. Верхние передачи волейбольного мяча. Висы и подтягивание на низкой (девушки) и высокой (юноши) перекладине различными хватами. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической лестнице. Изометрические напряжения мышц рук, туловища, ног до 5—8 с. Лазанье по канату, шесту произвольным способом. Бег по лестничному маршу. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах, используемых для силовой подготовки. Лазанье по наклонной, горизонтальной и вертикальной лестничным конструкциям. Движение перехватами по горизонтальной лестнице, пропуская рейки (через 1—2 рейки). Удержание ног в седе углом (до 10 с). Подвижные игры и игровые упражнения: «Перетягивание каната», «Перетягивание в квадрате», «Прыжки по полоскам», «Подпрыгни над мячом», «Прыгуны», «Пионербол», «Очистим площадку», «Снайперы», «Мы силачи!», «Демонстрация мышц».

Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью на отрезках от 10 до 100 м. Бег с ускорением, стартуя из различных исходных положений (высокий старт, низкий старт, стоя спиной по направлению бега, сидя на полу, лежа и др.). Подбрасывание и ловля теннисного мяча одной рукой. Быстрый бег с уклона. Быстрое последовательное выполнение простых двигательных связок (комбинаций): упор присев — упор лежа — упор присев и т. д.; основная стойка — упор лежа — основная стойка и т. д. Подвижные игры и игровые упражнения: «Космонавты», «Лови ленточки», «Салки», «Подвижная цель», «Челночный бег».

Развитие подвижности суставов. Упражнения для развития пассивной гибкости в парах (с помощью партнера: глубокие наклоны сидя; отведение, поднимание и разведение ног). Выпады: вперед, назад, в сторону. Наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо, с движениями рук, с хлопками, с касанием пальцами рук

носков ног. Круговые движения головой, кисти, в локтевом и плечевом суставах.

Развитие выносливости. Медленный равномерный бег на заданное расстояние (от 100 м), количество кругов зала, стадиона. Непрерывный бег до 6 мин. Кросс по легко пересеченной местности. Передвижение на лыжах до 1 км. Многократное поднимание туловища в сед из положения лежа на спине. Сжимание кистевого эспандера несколько раз. Прогулки, походы по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры умеренной интенсивности продолжительностью до 30 мин. Передвижения на лыжах на дистанциях до 1000 м. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (6 и более мин). Подвижные игры и игровые упражнения: «Двумя мячами в сетку», «Перетягивание в квадрате», «Змея», «Виляй, виляй».

Развитие мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика. Броски и ловля в парах теннисного мяча двумя руками и одной рукой. Верхние передачи волейбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры и игровые упражнения: «Переправа», «Каракатица», «Подвижная цель», «Пионербол», «Волейбол», «Поймай палку».

Коррекционно-развивающие упражнения

Чередование ходьбы и бега в соответствии с темпом музыкального сопровождения. Ходьба в заданном ритме. Повторение ритмических рисунков (хлопками, постукиванием палочек). Удары ногой по катящемуся навстречу мячу. Подача мяча через сетку (партнеру) ударом рукой сверху. Ходьба под собственный счет: «Раз, два — левой!». Беседы по темам физкультурных знаний, определенных программ. Бег с акцентированным вниманием на дыхании: на 4 шага равномерный вдох, на 4 шага — равномерный выдох. В висе на гимнастической стенке попеременное поднимание согнутых в коленях (прямых) ног. Ходьба по большим набивным мячам с поддержкой, самостоятельно.

Подвижные игры и игровые упражнения: «Подвижная цель» (с футбольным мячом), «Чья елочка красивее» (лыжи), «Подпрыгни над мячом», «Прокати мяч», «Переправа», «Космонавты», «Удочка», «Очистим площадку», «Угадай время», «Пионербол», «Настольный теннис», «Бадминтон», «Летающая тарелка», «Раздуйся, шар», «Космонавты», «Угадай расстояние».

6. Тематическое планирование

Таблица 4.

Тематическое планирование в 1-4 классах учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»

п/№	Класс Раздел программного материала	Количество часов по классам I этап обучения				Кол-во часов за весь период обучения
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Двигательные умения и навыки (в т.ч. лыжные)	28 (10)	32 (12)	34 (12)	35 (12)	129 (46)
3	Развитие двигательных способностей	38	36	34	33	141
4	Коррекционно-развивающие упражнения	В процессе урока				
Всего часов:		66	68	68	68	270

Таблица 5.

Тематическое планирование в 5-9 классах учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»

п/№	Класс Раздел программного материала	Количество часов по классам I этап обучения					Кол-во часов за весь период обучения
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	
1	Основы знаний	В процессе урока					
2	Двигательные умения и навыки (в т.ч. лыжные)	35 (12)	36 (12)	38 (12)	40 (12)	42 (12)	191 (60)
3	Развитие двигательных способностей	33	32	30	28	26	149
4	Коррекционно- развивающие упражнения	В процессе урока					
Всего часов:		68	68	68	68	68	340

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической

подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований Государственного стандарта.

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

7.1. Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для занятий адаптивной физической культурой

1. Гимнастические маты (мягкие)
2. Гимнастическая скамейка
3. Гимнастический конь
4. Гимнастические палки
5. Гимнастическая стенка
6. Горизонтальная (наклонная) лестница для лазанья
7. Гимнастическая лента
8. Обручи
9. Индивидуальные коврики для выполнения упражнений
10. Лыжи с палками
11. Санки
12. Фитбол
13. Мячи резиновые средней величины (или волейбольные)
14. Мячи малые (теннисные)
15. Мячи баскетбольные
16. Медбол разного веса (1—3 кг)
17. Веревка (канат) длиной не менее 3 м
18. Кегли
19. Кольцеброс
20. Кольцо баскетбольное
21. Перекладина высокая (стационарная или съемная)
22. Стойки для прыжков в высоту
23. Волейбольная сетка (или ее аналог)
24. Флажки
25. Скакалки
26. Доска для упражнений с балансировкой
27. Массажеры (для стопы, для тела)
28. Муляжи фруктов, грибов, резиновые игрушки, маски животных, мелкие предметы, кубики, набор брусков
29. Демонстрационные материалы (картинки, пиктограммы, плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

7.2. Список учебно-методической литературы:

1. Адаптивная физическая культура I–IX классы. / Учебная программа для 2-го отделения вспомогательной школы. Редактор Л. Ф. Левкина, Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь, г. Минск, 2009. – 48 с.
2. Баряева Л.Б., Бойко Д.И., Липакова В.И. и др. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: СПб: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой. – 2001 г.
3. Елисеева Е.Н., Рудакова Е.А., Истомина О.В. Диагностический материал и методические рекомендации для проведения психолого-педагогического обследования детей с выраженным нарушением интеллекта, ТМНР при разработке специальной индивидуальной программы развития (СИПР). / Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с интеллектуальными нарушениями, с тяжёлыми множественными нарушениями развития, Псков, 2018. – 884 с.
4. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С.А. Цабыбин. – Волгоград: Учитель. 2009.
5. Интеграция детей с умеренными и тяжёлыми нарушениями интеллекта в современную образовательную среду: Учебно-методическое пособие. В 2-х частях. – Пермь: ПК ИПКРО, 2010.
6. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников: Кн. Для учителя – М.: Просвещение, 1990, - 191 с.
7. Методические рекомендации для специалистов психолого-медико-педагогических комиссий по обследованию детей с интеллектуальными нарушениями, с ТМНР. / Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей», Москва, 2019. – 93 с.
8. Новосёлова Н. А., Шлыкова А. А. Программы обучения детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью (подготовительный, I-X классы). - Екатеринбург: Центр "Учебная книга", 2004.
9. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под. ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2011. — 480с.
10. Программа образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, коллектив авторов: Л.Б. Баряева, И.М. Бгажнокова, Д.И. Бойков, Е.Т. Логинова. 2013 г.

11. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. Составитель-НИИ дефектологии АПН СССР/Под ред. А. Р. Маллера. -М.: 1983

12. Шипицина Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. – 2-е изд., переработано и дополн. – СПб.: Речь, 2005. – 477 с.

8. Контрольно-оценочные средства.

Первичное комплексное обследование

Первичное обследование проводится для всех вновь прибывших обучающихся.

1) Предварительный этап - изучение входящей документации, разговоры с родителями.

2) Основной этап – оценка физической подготовленности детей.

Проходит в рамках уроков и занятий по учебному плану в течение первых 4-х недель учебного года (первоочередные умения и навыки), а также в течение всего учебного года в соответствии с прохождением раздела программы.

Для обследования физического развития используют набор диагностических проб (Приложение №1). Количество используемых первоочередных проб определяется учителем исходя из возраста, в какой класс зачислен обучающийся, индивидуальных особенностей обучающихся и программного материала. В 1 классе первоочередные пробы рекомендуется брать из разделов: строевые упражнения, ходьба, бег.

По ходу диагностики ведётся протокол обследования, он же является индивидуальной картой физического развития обучающегося, которая ведётся в течение всего периода обучения и показывает динамику двигательных умений и навыков (Приложение №2).

3) Заключительный этап – формулирование выводов по результатам диагностики физического развития, уточнение задач коррекционной работы и включение планируемых предметных результатов освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в СИПР соответствующего класса (года обучения).

Если обучение ведётся не по СИПР, а просто по варианту 2, то планируемые результаты освоения учебного предмета соответствующего класса (года обучения) оцениваются в отдельном мониторинге.

Текущий контроль

Планируемые результаты подвергаются качественной оценке по результатам освоения программного материала на каждом уроке по степени сформированности умения и навыка (достижений ребёнка в двигательном развитии), и общая оценка за каждое учебное полугодие. Проводятся и уроки диагностической направленности. Методы контроля: тестирование, самостоятельная работа, устный опрос.

В целом оценка достижения обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) предметных результатов базируется на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися знания и умения, даже незначительные по объёму и элементарные по содержанию, выполняют коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определённую роль в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом. Успеваемость по предмету определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности учебных умений и навыков с учетом индивидуальных возможностей.

Оценка планируемых результатов производится за каждый урок в журнале обучения, т.е. достижения ребенка по каждой теме. Также текущие результаты описываются качественной оценкой за каждую учебную четверть в дневнике наблюдения.

Ведётся и мониторинг предметных результатов в СИПР включающий 1-е и 2-е полугодия, где содержание представлено тематическими блоками и оценка производится средним баллом за каждый блок исходя из результатов нескольких уроков по журналу обучения.

Мониторинг освоения содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» по классам представлен в приложении №3.

Средства мониторинга

Мониторинг и оценка динамики развития (обучения, коррекции поведения) ребенка используется в направлениях:

- достижений предметных результатов (освоение содержания учебного предмета) по бальной шкале от 0 до 5;
- достижений по индивидуальной карте физического развития (оценка результатов индивидуальной коррекционной работы) по бальной шкале от 0 до 2.

Оценка достижений предметных результатов производится путем фиксации фактической сформированности представлений, способности к выполнению учебного действия (операции) и применению жизненных компетенций, обозначенных в качестве возможных результатов по следующей шкале:

0 – не выполняет, помощь не принимает / не выявить наличие представлений / действие отсутствует, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 – принимает помощь, выполняет совместно с педагогом при значительной тактильной помощи /возможно определить представления, но они не сформированы;

2 – выполняет совместно с педагогом с незначительной тактильной помощью или после частичного выполнения педагогом / представления на уровне прямой подсказки;

3 – выполняет самостоятельно по подражанию, показу, образцу / представление на уровне использования косвенной подсказки (изображения) / способен самостоятельно выполнять действие в данных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 – выполняет самостоятельно по словесной пооперациональной инструкции / представление на уровне использования с помощью взрослого / способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 – выполняет самостоятельно по вербальному заданию / представление сформировано, самостоятельное использование / самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

В мониторингах за полугодие оценивается как каждый тематический раздел, так и высчитывается общий средний балл за все навыки. Если некоторые навыки оценить невозможно (недоступно) – отмечается знаком «×», а если пропустил программный материал (не обучался) – отмечается знаком «Н». Пропущенные и недоступные навыки не входят в подсчёт среднего балла.

Оценка достижений по индивидуальной карте физического развития:

2 балла – ребенок правильно и самостоятельно выполняет поставленную задачу / демонстрирует сформированный навык;

1 балл – при выполнении поставленной задачи допускал ошибки / требуется дополнительная помощь учителя (образец, инструкция) / не всегда демонстрирует сформированное умение;

0 баллов – не выполнение поставленной задачи / навык не сформировался / отсутствие мотивации к формированию умений.

Допустима оценка не целыми баллами для отражения маленького шага:

- 0,5 балла: если действительно есть положительная динамика, появление положительной эмоциональной реакции, принятие помощи учителя;

- 1,5 балла: значительная помощь учителя сменилась на частичную, уменьшилось количество ошибок, часто демонстрирует сформированное умение, но навык ещё требует совершенствования.

Итоговая аттестация

По итогам мониторинга предметных результатов обучения в СИПР и индивидуальной карты физического развития формулируется вывод о динамике освоения учебного предмета и реализации плана коррекционной работы. Вывод заносится в психолого-педагогическую характеристику на обучающегося и дневник наблюдения, где также обозначаются задачи и рекомендации на следующий учебный год. Также разрабатываются рекомендации родителям по закреплению и совершенствованию усвоенных навыков в период летних каникул.

Диагностические пробы к учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

Физическая подготовка.

1. Построения и перестроения.

Проба 1. Принятие исходного положения для построения и перестроения

Цель: оценить умение принимать исходное положение для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни»)

Диагностический материал: картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит в спортивном зале. Педагог стоит напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и поочередно предъявляет речевые инструкции, понятные ребенку (графическое изображение), или дает образец выполнения действия:

«Встань ровно», «Ноги на ширине плеч», «Ноги на ширине ступни», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнил основную стойку, стойку «ноги на ширине плеч» и стойку «ноги на ширине ступни»

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнил основную стойку и/или стойку «ноги на ширине плеч» и/или стойку «ноги на ширине ступни», с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата принятие исходного положения для построения и перестроения в СИПР актуален при оценке 1 балл. При оценке 2 балла также актуален выбор в СИПР ожидаемого результата принятие исходного положения для построения и перестроения, если важно учить обучающегося поддерживать правильную осанку во время построений и перестроений.

Проба 2. Построение в колонну по одному, шеренгу

Цель: оценить умение строиться в колонну по одному, в одну шеренгу

Диагностический материал: мел; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит в спортивном зале вместе с другими детьми. Педагог стоит напротив детей.

2) Педагог привлекает внимание всех детей и предъявляет речевую инструкцию, понятную им (графическое изображение), показывает жестом: «Встаньте в колонну по одному».

3) Педагог чертит мелом на полу линию, привлекает внимание всех детей и предъявляет речевую инструкцию, понятную им (графическое изображение), показывает жестом: «Встаньте в шеренгу к линии», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок ориентировался на спину (затылок) впереди стоящего ребенка при выполнении построения в колонну по одному; при построении в одну шеренгу встал к черте плечом к плечу с другими обучающимися, лицом к учителю

1 балл - при выполнении пробы ребенок ориентировался на спину (затылок) впереди стоящего ребенка при выполнении построения в колонну по одному и/или при построении в одну шеренгу встал к черте плечом к плечу с другими обучающимися, лицом к учителю, с помощью педагога.

Выбор из программного материала ожидаемого результата построение в колонну по одному, в одну шеренгу в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 3. Перестроение из шеренги в круг

Цель: оценить умение перестраиваться из шеренги в круг

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы: мел; картинки, пиктограммы

1) Дети и педагог находятся в спортивном зале. Ребенок стоит первым в шеренге. Педагог стоит напротив детей.

2) Педагог чертит мелом на полу большой круг, привлекает внимание всех детей и предъявляет речевую инструкцию, понятную им (графическое изображение), показывает жестом: «Встаньте в круг», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок взял за руку рядом стоящего ребенка, начал движение по заданной линии, которое закончил, когда взял за руку последнего в шеренге ребенка

1 балл - при выполнении пробы ребенок взял за руку рядом стоящего ребенка и/или начал движение по заданной линии и/или закончил движение, когда взял за руку последнего в шеренге ребенка, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата перестроение из шеренги в круг в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 4. Размыкание на вытянутые в стороны руки, на вытянутые вперед руки

Цель: оценить умение выполнять размыкание на вытянутые в стороны руки, на вытянутые вперед руки

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы: мел; картинки, пиктограммы

1) Дети и педагог находятся в спортивном зале. Ребенок стоит вместе с другими детьми в шеренге (по линии), держит за руки рядом стоящих детей. Педагог стоит напротив детей.

2) Педагог привлекает внимание детей и предъявляет речевую инструкцию, понятную им (графическое изображение), показывает жестом: «Разомкнитесь», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок держал за руки рядом стоящих детей, двигался позаданной линии, пока не удалился от рядом стоящих детей на расстояние вытянутых рук

1 балл - при выполнении пробы ребенок держал за руки рядом стоящих детей и/или двигался позаданной линии и/или удалился от рядом стоящих детей на расстояние вытянутых рук, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата размыкание на вытянутые в стороны руки, на вытянутые вперед руки в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 5. Повороты на месте

Цель: оценить умение выполнять повороты на месте направо, налево

Диагностический материал: картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Дети и педагог находятся в спортивном зале. Ребенок стоит напротив педагога, И.П.: ногивместе.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию, понятную им(графическое изображение): «Выполняем поворот», показывает жестом или дает образецвыполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял повороты под счет «раз, два», при повороте вправо поворачивал сначала правую ногу, не отрывая пятки от пола, поворачивал туловище и приставлял левую ногу; при повороте влево поворачивал сначала левую ногу, не отрывая пятки от пола, поворачивал туловище и приставлял правую ногу

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял повороты под счет «раз, два» спомощью педагога, при повороте вправо поворачивал сначала правую ногу, не отрывая пятки от пола, поворачивал туловище и приставлял левую ногу; при повороте влево поворачивал сначала левую ногу, не отрывая пятки от пола, поворачивал туловище и приставлял правую ногу спомощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата повороты на месте направо, налево в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 6. Ходьба в колонне по одному

Цель: оценить умение ходить в колонне по одному

Диагностический материал: картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Дети и педагог находятся в спортивном зале. Вместе с другими детьми ребенок стоит в колонне по одному. Педагог стоит напротив детей.

2) Педагог привлекает внимание детей и предъявляет речевую инструкцию, понятную им (графическое изображение), показывает жестом: «Шагом марш!» или дает образецвыполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок начинал движение по команде «Шагом марш!», останавливался по команде «Стой!», ходил в колонне, следуя за впереди идущим ребенком: сохранял дистанцию до впереди идущего, не выходил из колонны

1 балл - при выполнении пробы ребенок не начинал движение по команде «Шагом марш!» и/или не останавливался по команде «Стой!», во время ходьбы выходил из колонны и/или несохранял дистанцию до впереди идущего ребенка

Выбор из программного материала ожидаемого результата ходьба в колонне по одному в СИПР актуален при оценке 1 балл. При оценке 2 балла актуален выбор в СИПР ожидаемого результата ходьба в колонне по двое.

Проба 7. Бег в колонне

Цель: оценить умение бегать в колонне

Диагностический материал: картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Дети и педагог находятся в спортивном зале. Вместе с другими детьми ребенок стоит в колонне по одному, педагог напротив детей.

2) Педагог привлекает внимание детей и предъявляет речевую инструкцию, понятную им (графическое изображение): «Бегом марш!», показывает жестом или дает образецвыполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок начинал движение по команде «Бегом марш!», останавливался по команде «Стой!», бегал в колонне, следуя за бегущим впереди ребенком: сохранял дистанцию до бегущего впереди, не выбегал из колонны

1 балл - при выполнении пробы ребенок не каждый раз начинал движение по команде «Бегом марш!», останавливался по команде «Стой!», выбегал из колонны и/или не сохранял дистанцию до бегущего впереди ребенка

Выбор из программного материала ожидаемого результата бег в колонне в СИПР актуален при оценке 1 балл.

2. Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

Проба 8. Дыхательные упражнения

Цель: оценить умение выполнять произвольный вдох и выдох

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит (сидит). Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и поочередно предъявляет речевые инструкции, понятную ему, или дает образец выполнения действия: «Вдох через нос (рот)», «Выдох через рот (нос)».

*Проба проводится 1 раз (ребенок выполняет вдох через нос, рот, выдох через рот, нос, чередуют одинаковые и разные по продолжительности вдох и выдох)

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок спокойно выполнял вдох через рот, выдох через нос и вдох через нос, выдох через рот, одинаковые и разные по продолжительности

1 балл - при выполнении пробы ребенок испытывал трудности при выполнении произвольного вдоха и выдоха

Выбор из программного материала ожидаемого результата произвольный вдох и выдох в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 9. Сгибание пальцев рук

Цель: оценить умение одновременно и поочередно сгибать, разгибать пальцы рук

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит (сидит). Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию, понятную ему, или дает образец выполнения действия: «Согни (разогни) пальцы одновременно (поочередно)» / «Делай так», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок сгибал пальцы каждой руки одновременно, поочередно, начиная с мизинца и противопоставляя большой палец руки остальным пальцам; поочередно разгибал пальцы, начиная с первого пальца, одновременно разгибал пальцы, полностью раскрывал ладонь

1 балл - при выполнении пробы ребенок сгибал пальцы каждой руки одновременно и/или поочередно и/или разгибал пальцы одновременно и/или поочередно, раскрывал ладонь, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 10. Противопоставление пальцев рук

Цель: оценить умение противопоставлять первый палец остальным на одной руке, одновременно двумя руками; пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно, одновременно

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит (сидит). Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и

дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок противопоставлял первый палец остальным на одной руке, одновременно двумя руками; противопоставлял пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно, одновременно

1 балл - при выполнении пробы ребенок противопоставлял пальцы на одной руке и/или пальцы одной руки пальцам другой руки, с помощью педагога.

Выбор из программного материала ожидаемого результата противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 11. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке

Цель: оценить умение сгибать пальцы в кулак на одной руке, одновременно разгибая пальцы на другой руке

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит (сидит). Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок сгибал пальцы в кулак на одной руке, одновременно

разгибая пальцы на другой руке, осуществлял зрительный контроль действий рук

1 балл - при выполнении пробы ребенок с помощью педагога сгибал пальцы в кулак на одной руке, одновременно разгибая пальцы на другой руке, не всегда следил за действиями рук

Выбор из программного материала ожидаемого результата сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 12. Круговые движения кистью

Цель: оценить умение выполнять круговые движения кистью

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит (сидит). И.П.: пальцы сжаты в кулак. Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял круговые движения в разные стороны кистью одной руки, кистями двух рук одновременно

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял круговые движения в разные стороны кистью одной руки и/или кистями двух рук одновременно, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата круговые движения кистью в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 13а. Движения руками

Цель: оценить умение выполнять одновременные и поочередные движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.

Диагностический материал: 2 гимнастических коврика

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит (сидит). Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предлагает ему занять исходное положение «стоя» («сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе)), предъявляет речевую инструкцию: «Руки вверх (в стороны, вниз, вперед, назад)» / «Круговые движения руками» или «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял одновременные и поочередные движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе), протягивал руки вперед, отводил назад, в стороны, поднимал вверх, опускал вниз, выполнял круговые движения руками

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял одновременные и/или поочередные движения руками в исходных положениях «стоя» и/или «сидя» и/или «лежа», с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 13б. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»

Цель: оценить умение выполнять круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит (сидит). И.П.: руки к плечам. Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял круговые движения двумя руками одновременно в одном направлении (вперед, назад)

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял круговые движения двумя руками одновременно в одном направлении (вперед и/или назад) с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам» в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 14. Движения плечами

Цель: оценить умение выполнять движения плечами вперед, назад, вверх, вниз

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок стоит (сидит). И.П.: руки на пояс. Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял движения плечами вперед, назад, вверх, вниз

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял движения плечами вперед и/или назад и/или вверх, вниз, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата движения плечами вперед, назад, вверх, вниз в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 15а. Движения головой

Цель: оценить умение выполнять движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог стоит напротив ребенка.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок наклонял голову вперед, назад, в стороны, поворачивал голову вправо, влево, выполнял круговые движения головой

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял одно или несколько движений головой с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата движения головой: наклоны вперед(назад, в стороны), повороты, круговые движения в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 15б. Поднимание головы в положении «лежа на животе»

Цель: оценить умение поднимать голову в положении «лежа на животе»

Диагностический материал: 2 гимнастических коврика

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «лежа на животе». Педагог лежит рядом с ребенком.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия. Помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок поднимал голову, лежа на животе, при этом локтисогнутых рук отводил назад, лопатки прижимал к позвоночнику; поднимал голову с опорой на руки, без опоры, лежа на животе, с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны

1 балл - при выполнении пробы ребенок поднимал голову с опорой на руки и/или без опоры на руки; не отводил или не каждый раз отводил назад локти согнутых рук, а лопатки прижимал к позвоночнику, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата поднимание головы в положении «лежа на животе» в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 16а. Наклоны туловища

Цель: оценить умение выполнять наклоны туловища вперед, в стороны, назад

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя, руки на пояс» («стоя, руки на затылок», «стоя, руки вверх»). Педагог стоит напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз в каждом исходном положении

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял наклоны туловища вперед, в стороны, назад в разных исходных положениях

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял наклоны туловища вперед и/или в стороны/или назад, не во всех исходных положениях, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата наклоны туловища вперед (в стороны, назад) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 16б. Повороты туловища

Цель: оценить умение выполнять повороты туловища вправо, влево

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя, руки на пояс» («стоя, руки на затылок», «стоя, руки в стороны»). Педагог стоит напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз в каждом исходном положении

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял повороты туловища вправо, влево в разных исходных положениях

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял в повороты туловища вправо и/или влево в разных исходных положениях, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата повороты туловища вправо (влево) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 16в. Наклоны туловища в сочетании с поворотами

Цель: оценить умение выполнять наклоны туловища в сочетании с поворотами

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя, руки вдоль туловища». Педагог стоит напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял наклон вправо, при этом левую руку поднимал над головой и наклонял к правой ноге, а правую руку приводил к левой ноге, выполнял наклон влево, при этом правую руку поднимал над головой и наклонял к левой ноге, а левую руку приводил к правой ноге

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял наклоны туловища в сочетании с поворотами с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата наклоны туловища в сочетании с поворотами в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 17. Движения стопами

Цель: оценить умение выполнять движения стопами: поднимать, опускать, наклонять, выполнять круговые движения

Диагностический материал: 2 гимнастических коврика

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «сидя, ноги на полу». Педагог сидит напротив ребенка.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию: «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок поднимал, опускал, наклонял, выполнял круговые движения ступней одной ноги, потом другой ноги, затем обеими ступнями одновременно

1 балл - при выполнении пробы ребенок поднимал и/или опускал и/или наклонял и/или выполнял круговые движения ступней одной ноги и/или обеими ступнями одновременно, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 18. Приседание

Цель: оценить умение приседать

Диагностический материал: гимнастическая лестница

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог стоит напротив ребенка.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию: «Приседай», показывает жестом или дает образец выполнения действия: «Делай так», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок приседал без опоры

1 балл - при выполнении пробы ребенок приседал с опорой на гимнастическую лестницу, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата приседание в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 19. Ползание на четвереньках

Цель: оценить умение ползать на четвереньках

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «на четвереньках». Педагог находится напротив ребенка.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Ползи», показывает жестом и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок делал шаговые движения, поочередно переставляя руки и ноги

1 балл - при выполнении пробы ребенок делал шаговые движения, поочередно переставляя руки и ноги с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата ползание на четвереньках в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 20-21. Движения ногами

Цель: оценить умение выполнять поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения

Диагностический материал: 2 гимнастических коврика

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «лежа на спине» («лежа на животе»). Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, дает образец выполнения действия и предъявляет речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял поочередные, одновременные движения ногами: поднимал, отводил в сторону прямые и согнутые ноги, выполнял круговые движения ногами в положении «лежа на спине» и «лежа на животе»

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял поочередные и/или одновременные движения ногами, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата поочередные (одновременные) движения ногами: поднятие (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения в СИП. Актуален при оценке 1 балл.

Проба 22. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)

Цель: оценить умение выполнять переход из положения «лежа» в положение «сидя» и из положения «сидя» в положение «лежа»

Диагностический материал: 2 гимнастических коврика

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «лежа на спине» («сидя»). Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, дает образец выполнения действия и предъявляет речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз в каждом исходном положении

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял переход из положения «лежа» в положение «сидя», поворачивался на бок, например, правый бок и, опираясь на локоть и предплечье правой руки, садился; при переходе из положения «сидя» в положение «лежа» ребенок переносил центр тяжести на предплечье и локоть руки, затем, выпрямляя руку, принимал положение «лежа на спине»

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял переход из положения «лежа» в положение «сидя» и/или из положения «сидя» в положение «лежа», с помощью педагога

Проба 23. Ходьба по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке

Цель: оценить умение ходить по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке

Диагностический материал: доска, гимнастическая скамейка

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, дает образец выполнения действия и предъявляет речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 3 раза (1 раз - ходьба по доске, 2 раз - ходьба по широкой стороне скамейки, 3 раз - ходьба по узкой стороне скамейки)

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок сохранял равновесие при ходьбе по доске, лежащей на полу, по широкой (узкой) стороне гимнастической скамейки, смотрел на поверхность, по которой шел, не заступал за края поверхности

1 балл - при выполнении пробы ребенок сохранял равновесие при ходьбе по доске, лежащей на полу и/или по широкой /узкой стороне гимнастической скамейки, иногда смотрел на поверхность, по которой шел и/или заступал за края поверхности

Выбор из программного материала ожидаемого результата ходьба по доске, лежащей на полу /ходьба по гимнастической скамейке в СИПР актуален при оценке 1 балл. При оценке 2 балла также актуален выбор в СИПР ожидаемого результата ходьба по гимнастической скамейке, если в ЗБР обучающегося находится формирование умения ходить на узкой стороне гимнастической скамейки, по наклонной, движущейся скамейке, преодолевать препятствия.

Проба 24а. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке, выполнение движений руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости

Цель: оценить умение стоять у вертикальной плоскости в правильной осанке, выполнять движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «стоя» («стоя у вертикальной плоскости»). Педагог находится рядом с ребенком.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, дает образец выполнения действия и предъявляет речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок стоял у стены, касаясь ее лопатками спины и пятками ног, сохранял правильную осанку 5-7 секунд; стоя у вертикальной плоскости, вытягивал одну или две руки вперед, поднимал вверх, отводил в сторону; поочередно поднимал ноги вперед (вверх), отводил в сторону

1 балл - при выполнении пробы ребенок стоял у стены, касаясь или не касаясь ее лопатками спины и/или пятками ног, с трудом сохранял правильную осанку; стоя у вертикальной плоскости, вытягивал одну или две руки вперед и/или поднимал вверх и/или отводил в сторону и/или поочередно поднимал ноги вперед (вверх) и/или отводил в сторону, с помощью педагога.

Выбор из программного материала ожидаемого результата стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке / движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 24б. Отход от стены с сохранением правильной осанки

Цель: оценить умение отходить от стены с сохранением правильной осанки

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «стоя у вертикальной плоскости». Педагог находится рядом с ребенком.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, дает образец выполнения действия и предъявляет речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок отходил от стены, сохраняя правильную осанку

1 балл - при выполнении пробы ребенок отходил от стены, не сохраняя или частично сохраняя правильную осанку

Выбор из программного материала ожидаемого результата отход от стены с сохранением правильной осанки в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 25а. Ходьба с удержанием рук в разных положениях

Цель: оценить умение ходить, удерживая руки на поясе, за спиной, на голове, в стороны

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог находится рядом с ребенком.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, дает образец выполнения действия и предъявляет речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок ходил, удерживая руки на поясе, за спиной, на голове, в стороны

1 балл - при выполнении пробы ребенок ходил, не постоянно удерживал во время ходьбы руки на поясе и/или за спиной и/или на голове и/или в стороны

Выбор из программного материала ожидаемого результата ходьба с удержанием рук на поясе(за спиной, на голове, в стороны) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 25б. Движения руками при ходьбе

Цель: оценить умение выполнять движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог находится рядом с ребенком.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предлагает начать движение и дает образец выполнения действий во время ходьбы, предъявляя речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок согласовывал движения рук и ног при ходьбе, выполнял упражнения руками в заданном ритме: взмахи, вращения, отведение назад, в стороны, подъем вверх

1 балл - при выполнении пробы ребенок не выполнял упражнения руками в заданном ритме; взмахивал и/или вращал и/или отводил назад, в стороны и/или поднимал вверх; наблюдалась несогласованность движений рук и ног при ходьбе

Выбор из программного материала ожидаемого результата движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 2б. Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе

Цель: оценить умение ходить на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, широким шагом, в полуприседе

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог находится рядом с ребенком.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предлагает начать движение и дает образец выполнения действий во время ходьбы, предъявляя речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок ходил на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, широким шагом, в полуприседе

1 балл - при выполнении пробы ребенок ходил на носках и/или на пятках и/или высоко поднимая бедро и/или захлестывая голень и/или широким шагом, в полуприседе, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе в СИПР актуален при оценке 1 балл. При оценке 2 балла также актуален выбор в СИПР ожидаемого результата ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе, если обучающемуся доступно освоение разных способов ходьбы.

Проба 27-28. Ходьба, бег в разном темпе

Цель: оценить умение ходить, бегать в умеренном, медленном, быстром темпе

Диагностический материал: магнитофон, аудиозаписи

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию: «Иди (беги) по кругу под музыку», показывает жестом или дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 6 раз (ходьба и бег в разных темпах)

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок ходил и бегал в умеренном, медленном, быстром темпе, менял темп, ориентируясь на темп музыкального произведения

1 балл - при выполнении пробы ребенок ходил и/или бегал в умеренном и/или медленном и/или быстром темпе, не ориентируясь на темп музыкального произведения, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе / бег в умеренном (медленном, быстром) темпе в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 29-30. Ходьба, бег с изменением темпа, направления движения

Цель: оценить умение ходить, бегать с изменением темпа, направления движения

Диагностический материал: свисток

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию: «Сейчас ты будешь ходить (бегать) по кругу. По сигналу (свисток) изменишь темп (направление) движения» или показывает жестом, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 4 раз (ходьба и бег с изменением темпа, направления движения)

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок, во время ходьбы и бега, по сигналу менял темп, направление движения

1 балл - при выполнении пробы ребенок, во время ходьбы и/или бега, по сигналу не менял и/или сразу менял темп и/или направление движения, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата ходьба с изменением темпа, направления движения / бег с изменением темпа, направления движения в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 31-32. Преодоление препятствий при ходьбе, беге

Цель: оценить умение преодолевать препятствия при ходьбе, беге: перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание)

Диагностический материал: спортивные модули, мячи, веревки, стол для подлезания; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог расставляет спортивные модули, стол для подлезания, раскладывает мячи, веревки (строит «полосу препятствий»), привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию (графическое изображение): «Сейчас ты будешь ходить (бегать) и преодолевать препятствия» или показывает жестом, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок преодолел препятствия при ходьбе и беге: перешагивал через модули, перепрыгивал через веревку, подлезал под стол, натянутую веревку, перелезал через скамейку, обходил (оббегал) модули

1 балл - при выполнении пробы ребенок преодолел препятствия при ходьбе и/или беге, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата преодоление препятствий при ходьбе(беге): перешагивание, перепрыгивание, подлезание, перелезание, обход (оббегание) в СИПР актуален при оценке 1 балл и 2 балла.

Проба 33. Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом)

Цель: оценить умение бегать, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию: «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок бегал, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом

1 балл - при выполнении пробы ребенок бегал, высоко поднимая бедро и/или захлестывая голень и/или приставным шагом, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата бег с высоким подниманием бедра(захлестыванием голени, приставным шагом) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

3. Прыжки.

Проба 34. Прыжки на двух ногах

Цель: оценить умение прыгать на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево)

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог стоит напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок прыгал на полу на двух ногах на месте, с поворотами, с движениями рук, с продвижением вперед, назад, вправо, влево

1 балл - при выполнении пробы ребенок прыгал на полу на двух ногах на месте и/или с поворотами и/или с продвижением только вперед, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 35. Прыжки на одной ноге

Цель: оценить умение прыгать на одной ноге на месте, с продвижением вперед, назад, вправо, влево

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог стоит напротив ребенка.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок удерживал равновесие, когда прыгал на одной ноге на месте, с поворотами, с движениями рук, с продвижением вперед, назад, вправо, влево

1 балл - при выполнении пробы ребенок удерживал равновесие, когда прыгал на одной ноге на месте и/или с поворотами и/или с продвижением только вперед, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 36. Прыжки в длину с места, с разбега

Цель: оценить умение прыгать в длину с места, с разбега

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог стоит рядом с ребенком.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие. Ребенок выполняет 2-3 прыжка с места и 2-3 прыжка с разбега.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок прыгал с места, отталкиваясь двумя ногами одновременно, приземлялся на обе ноги; при выполнении прыжка с разбега отталкивался одной ногой и приземлялся на обе ноги

1 балл - при выполнении пробы ребенок прыгал в длину с места и/или с разбега, с помощью педагога. Выбор из программного материала ожидаемого результата прыжки в длину с места, с разбега в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 37. Прыжки в высоту

Цель: оценить умение прыгать в высоту

Диагностический материал: веревка

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок с педагогом стоят рядом с веревкой, натянутой на высоте 15-20 (30) см.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка к натянутой веревке и предъявляет речевую инструкцию «Перепрыгни», показывает жестом или дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие. Ребенок прыгает 2-3 раза в высоту с места и 2-3 раза с разбега.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок прыгал в высоту с места, отталкиваясь двумя ногами или одной, перенося при этом другую ногу через веревку, натянутую на высоте 15-20 см; с разбега, оттолкнувшись одной ногой, ребенок перепрыгнул через веревку, натянутую на высоте 30 см, приземлился на обе ноги

1 балл - при выполнении пробы ребенок прыгал в высоту с места и/или с разбега, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата прыжки в высоту в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 38. Прыжки в глубину

Цель: оценить умение прыгать в глубину

Диагностический материал: гимнастическая скамейка

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок и педагог стоят рядом с гимнастической скамейкой.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предлагает ему встать на гимнастическую скамейку и предъявляет речевую инструкцию «Спрыгни» / «Прыгни вниз», показывает жестом или дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок спрыгивал с гимнастической скамейки и приземлялся на носки с последующим опусканием на всю ступню

1 балл - при выполнении пробы ребенок спрыгивал с гимнастической скамейки, не удерживал равновесие при приземлении, с помощью педагога

4. Ползание, подлезание, лазание, перелезание.

Проба 39. Лазание по гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической сетке

Цель: оценить умение лазать по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), по гимнастической сетке вправо (влево)

Диагностический материал: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, гимнастическая сетка; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок и педагог стоят в спортивном зале, где установлены гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка с наклоном (один край скамейки находится на расстоянии 40 см от пола, другой край стоит на полу), гимнастическая сетка.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию (графическое изображение): «Залезь на стенку (сетку, скамейку)», показывает жестом или дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок лазал по гимнастической стенке в сторону, вверх и вниз, не пропуская перекладин, наступая на одну перекладину одной ногой; лазал по гимнастической скамейке в положении «лежа», держась обеими руками за края скамейки, подтягивался вперед, выполнив однократное подтягивание, переставлял руки выше и подтягивал туловище; лазал по гимнастической сетке вправо, влево аналогично лазанию по гимнастической стенке

1 балл - при выполнении пробы ребенок лазал по гимнастической стенке и/или гимнастической скамейке и/или гимнастической сетке, с помощью педагога

5. Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза

Проба 40. Передача предметов в шеренге (в кругу, в колонне)

Цель: оценить умение передавать предметы в шеренге, в кругу, в колонне

Диагностический материал: флажок, гимнастическая палка, мяч, картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

- 1) Дети и педагог находятся в спортивном зале. Вместе с другими детьми ребенок стоит в

шеренге (кругу, колонне по одному), педагог напротив детей (в центре круга).

2) Педагог привлекает внимание детей и предъявляет речевую инструкцию (графическое изображение): «Передай флажок (гимнастическую палку, мяч)», показывает жестом или дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок захватывал предметы одной или двумя руками, передавал предмет из рук в руки в шеренге, в кругу, в колонне

1 балл - при выполнении пробы ребенок ронял предмет и/или отпускал раньше, чем его брал ребенок, стоящий рядом при передаче в шеренге и/или в кругу и/или в колонне

Выбор из программного материала ожидаемого результата передача предметов в шеренге (в кругу, в колонне) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 41. Броски мяча

Цель: оценить умение бросать средний (маленький) мяч двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, остену)

Диагностический материал: средний мяч, маленький мяч

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок и педагог стоят в спортивном зале.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие. Ребенок бросает средний и маленький мяч двумя руками, одной рукой вверх, о пол, о стену

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок бросал средний и маленький мяч двумя руками, одной рукой вверх, о пол, о стену, партнеру (средний мяч)

1 балл - при выполнении пробы ребенок бросал средний и маленький мяч двумя руками и/или одной рукой вверх и/или о пол/или о стену, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 42. Ловля мяча двумя руками

Цель: оценить умение ловить средний (маленький) мяч двумя руками

Диагностический материал: средний мяч, маленький мяч

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок и педагог стоят в спортивном зале.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие. Ребенок ловит средний и маленький мяч.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок ловил средний и маленький мяч, захватывая его ладонями

1 балл - при выполнении пробы ребенок ловил средний и/или маленький мяч, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата ловля среднего (маленького) мяча двумя руками в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 43. Метание в цель

Цель: оценить умение бросать мяч в цель

Диагностический материал: средний (маленький) мяч, кегли; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок и педагог стоят в спортивном зале.
- 2) Педагог расставляет кегли, привлекает внимание ребенка, дает ему средний(маленький) мяч и предъявляет речевую инструкцию (графическое изображение):«Сбей кегли», показывает жестом или дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок сбил мячом одну или несколько кеглей

1 балл - при выполнении пробы ребенок не попал мячом в кегли, бросал мяч с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата ловля среднего (маленького) мяча двумя руками в СИПР актуален при оценке 1 балл и 2 балла.

Проба 44. Перенос груза

Цель: оценить умение переносить груз

Диагностический материал: набивной мяч весом 2 кг, мат, батут

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок и педагог стоят в спортивном зале, где лежат набивной мяч весом 2 кг, мат, батут.

2) Педагог привлекает внимание ребенка к предметам спортивного инвентаря, предъявляет речевую инструкцию: «Положи (отнеси) на место мяч (мат, батут)», показывает жестом или дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок перенес предметы спортивного инвентаря на разноуровневое расстояние к местам хранения

1 балл - при выполнении пробы ребенок перенес предметы спортивного инвентаря на разноуровневое расстояние к местам хранения с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата перенос груза в СИПР актуален при оценке 1 балл и 2 балла.

Лыжная подготовка.

Проба 1. Различение лыжного инвентаря

Цель: оценить умение различать лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки)

Диагностический материал: лыжи, лыжные палки, ботинки, картинки с изображением лыжного инвентаря и его назначения; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок сидит (стоит). Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог кладет на стол перед ребенком картинки с изображением лыж, палок, ботинок, привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию, понятную ребенку(графическое изображение): «Покажи лыжи (палки, ботинки)» / «Найди лыжи (палки, ботинки)» / «Где лыжи (палки, ботинки)?». Если ребенок владеет вербальной речью, педагог указывает поочередно на лыжный инвентарь и предъявляет речевую инструкцию: «Назови, что это?».

3) Педагог кладет на стол перед ребенком картинки с изображением назначения лыжного инвентаря, привлекает внимание ребенка, поочередно указывает на лыжи, палки, ботинки и предъявляет речевую инструкцию: «Найди, для чего это нужно» / «Покажи, для чего это нужно».

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок различал лыжный инвентарь (лыжи, палки, ботинки), определял его назначение

1 балл - при выполнении пробы ребенок допустил одну или несколько ошибок при различении лыжного инвентаря и/или определении их назначения

Выбор из программного материала ожидаемого результата узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 2. Транспортировка лыжного инвентаря

Цель: оценить умение переносить лыжный инвентарь велосипед

Диагностический материал: лыжи, лыжные палки; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит. Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог приносит лыжи, привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию, понятную ребенку (графическое изображение), показывает жестом: «Отнеси лыжи», дает образец выполнения действия или помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок захватил каждой рукой по одной лыже в области крепления по одной палке, при этом носок лыжи направлен вертикально вверх, острие лыжной палки - вертикально вниз

1 балл - при выполнении пробы ребенок захватил каждой рукой по одной лыже в области крепления и/или по одной палке, при этом носок лыжи не был направлен вертикально вверх и/или острие лыжной палки - вертикально вниз, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата транспортировка лыжного инвентаря в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 3. Крепление ботинок к лыжам

Цель: оценить умение крепить ботинки к лыжам

Диагностический материал: лыжи, ботинки; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит. Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог приносит лыжи, ботинки, привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию, понятную ребенку (графическое изображение), показывает жестом: «Прикрепи ботинки к лыжам», дает образец выполнения действия или помогает выполнить действие.

3) Педагог приносит лыжи, ботинки, привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию, понятную ребенку (графическое изображение), показывает жестом: «Обуйся и прикрепи ботинки к лыжам», дает образец выполнения действия или помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок оба раза прикрепил к лыжам ботинки, в процессе крепления удерживал лыжи, подносил носок лыжного ботинка к краю крепления, вставлял носок лыжного ботинка в крепление, поднимал пятку

1 балл - при выполнении пробы ребенок удерживал лыжи и/или подносил носок лыжного ботинка к краю крепления и/или вставлял носок лыжного ботинка в крепление и/или поднимал пятку, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 4. Чистка лыж от снега

Цель: оценить умение чистить лыжи от снега

Диагностический материал: лыжи, варежки (скребок); картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Проба проводится по окончании катания на лыжах. Ребенок стоит с лыжами. Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию, понятную ребенку (графическое изображение), показывает жестом: «Почисти лыжи от снега», дает образец выполнения действия или помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок одной рукой удерживал каждую лыжу в вертикальном положении, другой рукой проводил скребком (варежками) по лыже до полной очистки снега

1 балл - при выполнении пробы ребенок одной рукой удерживал каждую лыжу в вертикальном положении, другой рукой проводил скребком (варежками) по лыже до полной очистки снега с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата чистка лыж от снега в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 5. Удержание равновесия на параллельно лежащих лыжах

Цель: оценить умение удерживать равновесие на параллельно лежащих лыжах

Диагностический материал: лыжи; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит на лыжах. Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и поочередно предъявляет речевые инструкции, понятные ребенку (графическое изображение), показывает жестом или дает образец выполнения действий: «Присядь», «Покачайся с ноги на ногу», дает образец выполнения действия или помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок сгибал ноги в коленях, приседал, переносил вес тела с одной ноги на другую, без отрыва лыж от снега

1 балл - при выполнении пробы ребенок сгибал ноги в коленях и/или приседал и/или переносил вес тела с одной ноги на другую, без отрыва лыж от снега, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата удержание равновесия на параллельно лежащих лыжах в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 6. Выполнение ступающего шага

Цель: оценить умение выполнять шаговые движения на месте, продвигаться вперед, в сторону приставным шагом

Диагностический материал: лыжи, варежки; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит на лыжах. Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и поочередно предъявляет речевые инструкции, понятные ребенку (графическое изображение), показывает жестом или дает образец выполнения действий: «Шагай на месте», «Шагай вперед», дает образец выполнения действия или помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял шаговые движения на месте и с небольшим продвижением вперед, поднимая каждую лыжу от поверхности; при выполнении приставного шага в сторону приподнимал ногу, отводил ее в сторону, вставал

на нее, переносил вес тела на эту ногу и приставлял к ней другую ногу, следил за тем, чтобы лыжи стояли параллельно друг другу

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял шаговые движения на месте и/или с небольшим продвижением вперед, поднимая каждую лыжу от поверхности; при выполнении приставного шага в сторону приподнимал ногу, отводил ее в сторону, вставал на нее, переносил вес тела на эту ногу и приставлял к ней другую ногу, следил за тем, чтобы лыжи стояли параллельно друг другу с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата выполнение ступающего в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 7. Подъем после падения

Цель: оценить умение подниматься после падения

Диагностический материал: лыжи, варежки; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок с лыжами на ногах лежит на боку. Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию, понятную ребенку (графическое изображение), показывает жестом, дает образец выполнения действия: «Встань», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок, опираясь на руки, принял положение «сидя на боку», согнул правую ногу в колене, левую ногу поставил на поверхность и, опираясь на нее и правую руку, оттолкнулся и поднялся

1 балл - при выполнении пробы ребенок, опираясь на руки, принял положение «сидя на боку», согнул правую ногу в колене, левую ногу поставил на поверхность и, опираясь на нее и правую руку, оттолкнулся и поднялся с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку» в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 8. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, носков лыж

Цель: оценить умение выполнять повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, носков лыж

Диагностический материал: лыжи, лыжные палки, варежки; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит на лыжах (лыжи - параллельно, палки поставлены рядом с креплениями).

Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и поочередно предъявляет речевые инструкции, понятные ребенку (графическое изображение), показывает жестом или дает образец выполнения действия: «Выполни поворот вокруг носков лыж (вокруг пяток)», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок, выполняя поворот вокруг пяток вправо, переносил вес тела на левую ногу и, приподнимая носок правой лыжи, отводил его в сторону, затем переносил вес тела на правую лыжу, приставлял к ней левую, одновременно переставляя палку; при выполнении поворота вокруг носков лыж, ребенок переносил вес тела на одну из лыж, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенеся на нее вес тела, приставлял к ней другую лыжу, палку переставлял одновременно с одноименной лыжей, следил за тем, чтобы носки лыж оставались на одном месте, не перекрещивались друг с другом

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял поворот вокруг пяток и/или носков лыж с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата

выполнение поворотов, стоя на лыжах в СИПР актуален при оценке 1 балл. При оценке 2 балла также актуален выбор в СИПР ожидаемого результата выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом, если обучающемуся доступно освоение выполнения поворота махом.

Проба 9. Выполнение скользящего шага без палок

Цель: оценить умение выполнять скользящий шаг без палок

Диагностический материал: лыжи, варежки; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок стоит на лыжах (лыжи - параллельно, палки поставлены рядом с креплениями). Педагог находится рядом с ребенком.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию, понятную ребенку (графическое изображение), показывает жестом или дает образец выполнения действия: «Едь» / «Скользи», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял скользящий шаг, попеременно выдвигая вперед каждую ногу

1 балл - при выполнении пробы ребенок не скользил по снегу и/или выполнял скользящий шаг, попеременно выдвигая вперед каждую ногу, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата выполнение скользящего шага без палок в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 10. Выполнение попеременного двухшажного хода

Цель: оценить умение выполнять попеременный двухшажный ход

Диагностический материал: лыжи, лыжные палки, варежки; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок стоит на лыжах (лыжи - параллельно, палки поставлены рядом с креплениями). Педагог находится рядом с ребенком.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию, понятную ребенку (графическое изображение), показывает жестом или дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял движения руками и ногами одновременно, вынося правую руку махом вперед и выдвигая левую ногу, лыжную палку ставил около носка ботинка

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял движения руками и ногами одновременно и/или выносил правую руку махом вперед, затем выдвигал левую ногу, лыжную палку не всегда ставил около носка ботинка, выполнял с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата выполнение попеременного двухшажного хода в СИПР актуален при оценке 1 балл.

Проба 11. Преодоление подъемов

Цель: оценить умение преодолевать подъем ступающим шагом, «лесенкой»

Диагностический материал: лыжи, лыжные палки, варежки; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок стоит на лыжах перед небольшой горкой. Педагог находится рядом с ребенком.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию, понятную ребенку (графическое изображение), показывает жестом или дает образец выполнения действия: «Поднимись на горку шагом («лесенкой»)», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял ступающий шаг, опираясь палками сзади, отталкивание одной лыжной палкой заканчивал позднее, чем ставил другую лыжную палку; при выполнении подъема «лесенкой» ребенок ставил лыжи на кант с упором на палку, находящуюся ниже по склону

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял ступающий шаг и/или подъем «лесенкой», с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой») в СИПР актуален при оценке 1 балл. При оценке 2 балла также актуален выбор в СИПР ожидаемого результата преодоление подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»), если обучающемуся доступно освоение других способов подъема на склон.

Проба 12. Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок (падением)

Цель: оценить умение выполнять торможение при спуске со склона нажимом палок (падением)

Диагностический материал: лыжи, лыжные палки, варежки; картинки, пиктограммы

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит на лыжах на небольшой горке. Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и объясняет (показывает графическое изображение), что нужно будет съезжать с горки и по команде тормозить. Затем педагог поочередно предъявляет речевые инструкции, понятные ребенку, показывает жестом или дает образец выполнения действия: «Съезжай», «Тормози!», помогает выполнить действие.

*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнил торможение нажимом палок, располагая палки позади себя и нажимая на них или выполнил торможение падением

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнил торможение падением или нажимом палок, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением) в СИПР актуален при оценке 1 балл. При оценке 2 балла также актуален выбор в СИПР ожидаемого результата выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением), если обучающемуся доступно освоение других способов торможения при спуске со склона.

**Индивидуальная карта овладения двигательными умениями и
навыками**

Титульный лист

**Областное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Шуйская коррекционная школа-интернат»
(ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат»)**

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

обучающегося по 2 варианту АООП УО (ИН)
по освоению учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»

ФИО _____

Год начала обучения и
класс _____

Заключение (рекомендации) ПМПК

Состояние слуха, зрения, физического развития(медицинские данные),
ограничения, дополнительные сведения

ПРИЛОЖЕНИЕ 3.

Мониторинг освоения содержания учебного предмета

«Адаптивная физкультура»

1 класс

Содержание	I полугодие	II полугодие
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА		
Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижным играм, выполнению основных видов движений.		
Основы знаний		
Соблюдает правила безопасности на спортивных объектах, при выполнении заданий.		
Различает инвентарь и оборудование спортзала.		
Знает части тела человека и различает основные положения рук, ног, головы.		
Двигательные умения и навыки		
Только 1 полугодие		
Выполняет строевые упражнения по ориентирам (шеренга, круг), команды (построились, шагом марш, бегом марш, стой, стали в круг, сели, встали, упражнение начинай), передвигается в колонне за учителем без столкновений при разных видах ходьбы.		
Выполняет ходьбу с сохранением правильной осанки, с разным положением рук.		
Бегает простыми способами.		
Прыгает на двух ногах на месте и со смещением.		
Захватывает одной и двумя руками разные по величине мячи и предметы.		
Бросает мячи двумя руками, ударяет ногой по мячу.		
Ползает по гимнастическим матам, передвигается по гимнастической лестнице.		
Переворачивается с живота, со спины.		
Перекладывает флажки из руки в руку, передает флажки, палки, скакалки, обручи, мячи.		
Развитие двигательных способностей		
Координационные способности (ходит с изменением направлений, бегаем на месте с работой рук, спрыгивает с высоты, доставать предметы с высоты, выполняет упражнения с мячами и флажками, поднимается на скамейку и спускается, перешагивает через предметы).		
Мелкая моторика (выполняет пальчиковую гимнастику, захватывает, удерживает и отпускает мелкие предметы).		
Только 2 полугодие		
Скоростно-силовые способности (приседает, прыгает, висит на перекладине, перетаскивает предметы за верёвку, бросает утяжелённые мячи).		
Скоростные способности (бегаем с изменением скорости и направления, бегаем на скорость до 10 м, выполняет подскоки с продвижением вперед, играет с		

надувным мячом).		
Подвижность суставов (сгибает и разгибает пальцы в кулак, разводит и приводит пальцы, выполняет простые упражнения для рук, головы, туловища, ног, стоп).		
Выносливость (безостановочно ходит до 10 мин, повторные пробежки, непрерывно бегает до 100 м, выполняет задания с мячом в течении 10-15 минут, участвует в подвижных играх в течении 5-10 минут).		
Игры		
Знает правила некоторых подвижных игр.		
Принимает участие в подвижных играх.		
Общая оценка освоения предмета		
Средний балл по оценкам журнала обучения		
Посещаемость уроков		

2 класс

Содержание	I полугодие	II полугодие
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА		
Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижным играм, выполнению основных видов движений.		
Основы знаний		
Соблюдает правила безопасности занятий с предметами.		
Знает пространственные ориентиры: впереди-позади, вверху-внизу, слева-справа, около, между.		
Отличительные признаки спортивного инвентаря (по цвету, размеру, количеству)		
Двигательные умения и навыки		
Только 1 полугодие		
Выполняет строевые упражнения (шеренга, круг, перестроение), команды (повернулись, кругом, в обход по залу шагом марш, в одну шеренгу становись, в колонну по два становись), передвигается в колонне по два.		
Ходит по линиям и между, быстро ходит, ходит в парах.		
Бегает с изменением направления в колонне за учителем, парами.		
Прыгает с мостика на мат, прыгает на двух ногах в правую (левую) сторону с препятствием.		
Подбрасывает и ловит мяч, бросает и ловит мяч в парах, метает мяч.		
Ползает лежа на гимнастической скамейке, ползает с преодолением препятствий, проползает под дугой, лазает по гимнастической стенке вверх-вниз.		
Переворачивается скатываясь.		
Коллективно переносит груз с помощью учителя, перекатывает мяч из руки в руку, переносит мячи, кегли, обручи.		
Развитие двигательных способностей		
Координационные способности (ходит с преодолением препятствий, принимает исходные положения рук с закрытыми глазами, выполняет упражнения с флажками в движении, марширует на месте, ходит и бегат со сменой темпа, выполняет мягкие падения из разных положений, делает разные стойки).		
Мелкая моторика (перехватывает палку с перемещением кистей вверх и обратно, вставляет палочки в отверстия, разрывает сложенные листы бумаги, противопоставляет большой палец, массирует пальцы).		
Только 2 полугодие		
Двигательные умения и навыки		

Надевает и снимает лыжи с помощью учителя, перемещается на лыжах ступающим шагом с палками, без палок.		
Развитие двигательных способностей		
Скоростно-силовые способности (бросает утяжеленные мячи в стену с расстояния 2-3 м, метает малый мяч с расстояния 4 м, толкает, поднимает и опускает набивной мяч, подтаскивает груз, висит на гимнастической стенке, спрыгивает с высоты 20-30 см, прыгает на одной ноге с помощником).		
Скоростные способности (бегает на скорость до 15 м, выполняет переход на ходьбу, на бег, бегают с остановками по сигналу, с подскоками, перекатывает и ловит предметы).		
Подвижность суставов (выполняет одновременные движения кистями рук, упражнения с флажками, наклоны и повороты туловища, приседы и полуприседы, поднимает, сгибает и отводит ноги,).		
Выносливость (повторные пробежки по 10-20 секунд, чередует ходьбу и бег до 200 м, медленно бегают до 2 мин, безостановочно ходит 200-400 м, бегают с набивным мячом до 1 кг, переноска на 20-30 м, выполняет комплекс из 5-6 упражнений для мышц рук и плечевого пояса).		
Игры		
Знает правила некоторых подвижных игр.		
Принимает участие в подвижных играх.		
Соблюдает дисциплину игры и сотрудничает со сверстниками.		
Принимает роль водящего.		
Общая оценка освоения предмета		
Средний балл по оценкам журнала обучения		
Посещаемость уроков		

3 класс

Содержание	I полугодие	II полугодие
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА		
Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижным играм, выполнению основных видов движений.		
Основы знаний		
Знает о гигиене тела, об уходе за спортивной формой.		
Знает основные виды двигательных действий человека (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье, ползание) и их разновидности.		
Двигательные умения и навыки		
Только I полугодие		
Выполняет строевые упражнения и команды (освоенные в 1-2 классах), построение в колонну, передвигается за направляющим в колонне по одному.		
Ходит в различном темпе, на носках, пятках, с различным положением рук, ходит по скамейке.		
Бегают на носках, по зигзагообразным линиям, переходит на ходьбу, бег, бегают с остановками по команде.		
Прыгает в длину (с пола на гимнастический мат), прыгает с доставанием предметов, по ориентирам, на одной ноге на месте.		
Метает малый мяч в вертикальную цель, бросает набивной мяч разными способами, ударяет ногой по встречному мягкому мячу.		
Раскачивается в вися на перекладине, проползает через туннель.		
Перекатывается в группировке на спине, приседе, перешагивает с одной опоры на другую.		

Переносит 2-3 обруча, мяча.		
Развитие двигательных способностей		
Координационные способности (строить у ориентиров, играет в воздушным шариком не опуская на пол, попадает в подвешенные предметы мячом, повторяет ритмические движения, ловит катящийся обруч, выполняет подскоки на двух ногах с продвижением, лазает по гимнастической скамейке разными способами, выполняет мягкие падания разными способами, прокатывает мяч по коридору).		
Мелкая моторика (выполняет пальчиковую гимнастику, нанизывает кольца, пуговицы, бусы на леску).		
Только 2 полугодие		
Двигательные умения и навыки		
Переносит, надевает и снимает лыжи самостоятельно, передвигается на лыжах ступающим шагом без палок и с палками, выполняет повороты переступанием на месте.		
Развитие двигательных способностей		
Скоростно-силовые способности (сгибает и разгибает руки в упоре на опору высотой 60-70 см, подтягивается на низкой перекладине в висе стоя, висеть 5-10 с, сгибает разгибает и вращает кисти, предплечья и руки с отягощением 300-500 г, передает набивной мяч разными способами, сжимает кистевой эспандер, выполняет упор присев, переходит в упор лежа, поднимается на носки и приседает с набивным мячом за головой, поднимает и опускает прямые ноги лежа на спине, бросает набивной мяч на дальность).		
Скоростные способности (бегает на скорость до 15 м, подбрасывает и ловит мяч в ходьбе, ударяет мяч о пол и ловит отскок, выполняет ритмические упражнения).		
Подвижность суставов (сводит и разводит согнутые в локтях руки, выполняет упражнения с гимнастическими палками, двигает плечами вверх-вниз, простые движения головой, туловищем, выполняет махи ногами).		
Выносливость (повторно умеренно бегают от 30 до 100 м, безостановочно ходит до 15-20 мин, непрерывно бегают до 2-3 мин).		
Игры		
Знает правила некоторых подвижных игр.		
Принимает участие в подвижных играх.		
Соблюдает дисциплину игры и сотрудничает со сверстниками.		
Принимает роль водящего.		
Общая оценка освоения предмета		
Средний балл по оценкам журнала обучения		
Посещаемость уроков		

4 класс

Содержание	I полугодие	II полугодие
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА		
Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижным играм, выполнению основных видов движений.		
Основы знаний		
Знает назначение и содержание утренней гимнастики.		
Соблюдает гигиену тела после занятий физическими упражнениями (умывание рук, лица)		
Двигательные умения и навыки		

Только 1 полугодие	
Выполняет строевые упражнения и команды (освоенные в 1-3 классах), выполнять размыкание и смыкание в шеренге.	
Ходит с высоким подниманием бедра, с различными положениями рук, ходит по скамейке с перешагиванием предметов.	
Бегает с высоким подниманием бедра, бегает по «кочкам» и линиям, быстро бегаёт с остановкой и ускорением в обратную сторону, челночный бег (2*9 м, 3*9 м).	
Прыгает в длину, прыгает на месте с поворотом 45 градусов, перепрыгивает препятствия 20-30 см, прыгает на одной ноге с продвижением.	
Бросает мяч в корзину на полу, в кольцо на стойке, подбрасывает и ловит малый мяч двумя руками, метает малый мяч в цель, ударяет рукой по подвешенному шару, мячу.	
Перелезает подсаживанием через коня (бревно), лазает по гимнастической лестнице вверх-вниз не вставая двумя ногами на одну рейку, висит передвигая руки.	
Выполняет кувырок в сторону с наклонной мягкой поверхности, делает стойку «ласточка».	
Коллективно переносит скамейку и гимнастический мат под контролем, переносит по несколько палок, по два мяча (весом до 1 кг).	
Развитие двигательных способностей	
Координационные способности (двигается по ориентирам с изменением направления, перебегают по короткому коридору с подвешенным мячом-маятником, выполняет общеразвивающие упражнения с ускорением и замедлением подсчета, челночный бег с переноской предметов, прыгает с места через веревку, планку, резинку, из виса соскакивает на мат 20 см от пола).	
Мелкая моторика (выполняет пальчиковую гимнастику, перехватывает руками верёвку, сжимает мелкие резиновые мячи).	
Только 2 полугодие	
Двигательные умения и навыки	
Передвигается на лыжах в медленном и ускоренном темпе ступающим шагом с палками, преодолевает пологие подъёмы и спускается с отталкиванием.	
Развитие двигательных способностей	
Скоростно-силовые способности (сгибает и разгибает руки в упоре на опору высотой 50-60 см, «щелкает» трением большого пальца об остальные, сжимает кистевой эспандер, выполняет упражнения с резиновым бинтом, переходит из упора присев в упор лежа и обратно, выполняет упражнения с набивными мячами, подтягивается и ползает вверх по наклонной гимнастической скамейке, висит и раскачивается на перекладине).	
Скоростные способности (бегаёт на скорость до 20 м, выполняет общеразвивающие упражнения для рук ног туловища шеи в ускоренном темпе, ритмические упражнения, подбрасывает шар с поворотом кругом перед ловлей, бегаёт с преодолением простейших вертикальных и горизонтальных препятствий, выполняет подскоки с ноги на ногу на месте и с продвижением, метает теннисный мяч в даль).	
Подвижность суставов (сгибает и разгибает пальцы ног, стоп, круговые движение стоп, поднимает и опускает руки соединенные в замок за спиной, двигает плечами, головой, туловищем).	
Выносливость (прогулка до 500 м с 2-3 пробежками по 30-60 метров, непрерывно бегаёт до 3-4 минут, играет в игры умеренной интенсивности 5-10 мин и более).	
Игры	
Знает правила некоторых подвижных игр.	
Принимает участие в подвижных играх.	
Соблюдает дисциплину игры и сотрудничает со сверстниками.	

Принимает роль водителя.		
Общая оценка освоения предмета		
Средний балл по оценкам журнала обучения		
Посещаемость уроков		

5 класс

Содержание	I полугодие	II полугодие
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА		
Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижным играм, выполнению основных видов движений.		
Основы знаний		
Знает содержание и значение двигательных режимов школьника (утренняя гимнастика, физкультминутки, занятия физкультурой и спортом).		
Знает требования к одежде во время занятий физическими упражнениями в разное время года.		
Двигательные умения и навыки		
Только 1 полугодие		
Выполняет строевые команды: кругом (в шеренге, в колонне), построение парами.		
Выполняет ходьбу и бег за учителем с изменением направления движений (прямо, налево, направо).		
Бежит разными способами (на носках, с подскоками, с высокого старта, на месте, быстрый бег, челночный бег с предметами)		
Напрыгивает на гимнастическую скамейку и спрыгивать с неё, прыгает с поворотом, с продвижением.		
Бросает мячи двумя руками из-за головы, от груди, бросает и ловит мячи в парах, ведет баскетбольный мяч на месте.		
Передвигается в висе перехватом рук, приставным шагом по рейке гимнастической стенки с поворотом, перелезает через препятствия.		
Стоит на одной ноге на гимнастической скамейке, выполняет упражнение «мост» с помощью учителя, стоит двумя ногами на мячах большого и среднего размера.		
Переносит легкие предметы на ракетке для игры в бадминтон, одновременно переносит большое количество гимнастических обручей и палок, переносит предметы на голове.		
Развитие двигательных способностей		
Координационные способности (метает мяч в цели с 6-10 м., воспроизводит ритмический рисунок хлопков, выполняет ОРУ в разном темпе, выполняет упражнения с гимнастической лентой, перешагивает через гимн. палку, перелезает через препятствия высотой 50-80см, загоняет мяч в ворота с 2-6м).		
Мелкая моторика («отстреливает» предметы пальцами, отбивает такт пальцами как при игре на пианино, перекладывает небольшие предметы).		
Только 2 полугодие		
Двигательные умения и навыки		
Выполняет скользящий шаг на лыжах, поднимается и спускается с небольшого уклона, выполняет поворот переступанием на месте вокруг палок.		
Развитие двигательных способностей		
Скоростно-силовые способности (отжимается, перебрасывает набивной мяч через веревку, висит и поднимает согнутые в коленях ноги в висе, прыгает с места боком, выпрыгивает вверх, выполняет наклоны туловища с утяжелением, выполняет пресс, ползает по матам без помощи ног).		

Скоростные способности (быстро бегают до 10-30 м, выполняет ОРУ в ускоренном темпе, вращает гимнастическими лентами, выполняет ритмические упражнения).		
Подвижность суставов (захватывает предметы стопами, делает махи ногами, перешагивает с высоким подниманием бедра, выполняет наклоны и повороты туловища, удерживает положения в разных позах).		
Выносливость (бегают до 4 мин, работает на велотренажере до 2 мин, совершает прогулки до 500 м с пробежками по 30-60 м., участвует в подвижных играх 5-10 мин, ходит на лыжах до 300-500 м.).		
Игры		
Знает правила некоторых подвижных игр.		
Принимает участие в подвижных играх.		
Соблюдает дисциплину игры и сотрудничает со сверстниками.		
Общая оценка освоения предмета		
Средний балл по оценкам журнала обучения		
Посещаемость уроков		

6 класс

Содержание	I полугодие	II полугодие
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА		
Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижным играм, выполнению основных видов движений.		
Основы знаний		
Знает правила проведения подвижной игры.		
Имеет представления об активном отдыхе, массовых физкультурных и спортивных мероприятиях.		
Двигательные умения и навыки		
Только 1 полугодие		
Выполняет смещение в шеренге и колонне приставными шагами, размыкание и смыкание, передвигается в колонне с изменением направлений по командам (налево, прямо, направо).		
Ходит приставными шагами разными способами, преодолевает полосу препятствий с ходьбой.		
Бегают 30 м, бегают с преодолением препятствий, челночный бег 4х9, бегают спиной.		
Прыгает в длину с разбега через препятствия, прыгает с высоты.		
Ведет баскетбольный мяч в движении, бросает в кольцо, ударяет ногой по футбольному мячу с разбега.		
Висит на горизонтальной лестнице, передвигается назад перехватом рук, лазает по наклонной гимнастической скамейке разными способами.		
Выполняет «мост», стоит на узких рейках и ходит по ним.		
Переносит по 3 баскетбольных мяча, собирает и переносит гимнастические обручи и палки (по 8-10 штук).		
Развитие двигательных способностей		
Координационные способности (ходит с перешагиванием через скамейку и обруч при вращении как скакалка, бегают змейкой, подбрасывает и ловит гимнастическую палку, метает малый мяч в цель и на дальность, перелезает через препятствие высотой 1 м, ходит с вращением скакалки, прыгает со скакалкой, снимает предметы с верха гимнастической стенки, из вися 40 см приземляется прыжком на мат)		
Мелкая моторика (выполняет пальчиковую гимнастику, бросает и ловит мячи с		

уменьшением их размера, перекладывает мяч в руках за спиной).		
Только 2 полугодие		
Двигательные умения и навыки		
Делает скользящий шаг на лыжах, спускается с уклона без палок, передвигается переступанием вправо и влево, поднимается ступающим шагом, наискось уклона.		
Развитие двигательных способностей		
Скоростно-силовые способности (отжимается от стены и скамейки, меняет положение стоя-присев-лёжа, делает повороты перехватами рук в висе, раскачивается в висе, подтягивается в висе лежа и на перекладине с помощью, бегают с прыжками и подскоками, бросает и ловит набивной мяч в парах, толкает мяч одной рукой, прыгает в длину с разбега через полосу 30-50 см, напрыгивает на горку матов, упражняется в прессе –поднимая туловище, поднимая ноги).		
Скоростные способности (ускоряется и быстрый бегают 10-30 м, подбрасывает и ловит палки в вертикальном положении двумя руками снизу, быстро делает круговые движения предплечьями в локтевых суставах, метает в даль теннисный мяч, выполняет ОРУ и ритмические движения в ускоренном темпе).		
Подвижность суставов (пружинисто приседает на одной ноге в положении выпада вперёд, удерживает положение в позах, поднимает прямые ноги лежа на спине и касается стопами за головой, делает выпады вперед и в стороны).		
Выносливость (делает прогулку до 500 м с 2-4 пробежками по 60-100 м, ходит без остановки до 500 м, бегают трусцой до 4-5 мин, работает на велотренажере до 4 мин, совершенствование всех освоенных умений).		
Игры		
Знает правила некоторых подвижных игр.		
Принимает участие в подвижных играх.		
Соблюдает дисциплину игры и сотрудничает со сверстниками.		
Принимает роль водящего.		
Общая оценка освоения предмета		
Средний балл по оценкам журнала обучения		
Посещаемость уроков		

7 класс

Содержание	I полугодие	II полугодие
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА		
Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижным играм, выполнению основных видов движений.		
Основы знаний		
Знает цель, задачи и правила простых подвижных игр, узнает игры по их содержанию.		
Имеет представления о видах двигательной активности людей в различные сезоны года.		
Двигательные умения и навыки		
Только 1 полугодие		
Выполняет строевые упражнения (расчет на «первый, второй», перестраивается в две шеренги) и команды (шире шаг, реже шаг, повороты переступанием налево, направо, кругом).		
Ходит в быстром темпе на заданное расстояние, ходит по узкой рейке на высоте 50 см.		
Бегают 60 м, преодолевает полосу препятствий из 3 станций (быстрое		

передвижение с перешагиванием мячей, полос 50 см, легкие барьеры).		
Прыгает на месте с поворотом, преодоление вертикальных препятствий с разбега, напрыгивает на горку матов.		
Метает малый мяч с 3 шагов, ведет мяч ногой и клюшкой между стоек и ударяет в ворота, ударяет по волану бадминтонной ракеткой.		
Висит на горизонтальной лестнице, перехватывая руками передвигается вперед.		
Стоит на узкой рейке на одной ноге, ходит по рейке с остановкой и поворотом.		
Передает палку, мяч партнеру идущему рядом и впереди.		
Развитие двигательных способностей		
Координационные способности (ходит по гимнастической скамейке без зрительного контроля, пробегает отрезки без зрительного контроля, прыгает в длину с места толчком двух ног в ориентир, ловит теннисный мяч после отскока о пол, бросает мяч в горизонтальные цели, толкает мяч одной рукой, бегают с подпрыгиванием и касанием подвешенного шарика, бегают с обручем, сохраняет осанку в разных позах и без зрительного контроля).		
Мелкая моторика (подбрасывает, ловит и передает обручи, кубики, палки, мячи, выполняет пальчиковую гимнастику, совершает верхнюю передачу волейбольного мяча, ведет баскетбольный мяч на месте).		
	Только 2 полугодие	
Двигательные умения и навыки		
Выполняет скользящий шаг на лыжах без палок и с палками с небольшого уклона, поворот переступанием в движении, спуск с небольшого склона с высокой и низкой стойках, передвигается на лыжах разными методами до 500 м.		
Развитие двигательных способностей		
Скоростно-силовые способности (перетягивает пальцами за резиновое кольцо, прыгает вверх из упора присев, толкает мячи через веревку, сидя перекладывает набивной мяч по полу вокруг туловища, переносит набивные мячи, перелезает через несколько препятствий разной высоты до 1 м, раскачивается в вися, поднимает прямые ноги лежа на спине разными способами, работает на тренажерах силовой подготовки, подтягивается, приседает разными способами, лазает по разнообразным лестничным конструкциям, делает верхнюю передачу волейбольным мячом, бросает мяч друг другу увеличивая расстояние и высоту).		
Скоростные способности (ускоряется и быстро бегают 30-60 м, подбрасывает и ловит гимнастический обруч, быстро выполняет круговые движения руками в плечевом суставе, метает теннисный мяч в даль, бегают с уклона).		
Подвижность суставов (делает выпады на месте во время ходьбы с движением рук, совершает махи ногами, наклоняется стоя на носках и держась за рейку, упражнения с палками, упражнение «мост», круговые движения в суставах – локти, плечи, колени, туловище).		
Выносливость (непрерывно бегают до 5 мин, участвует в подвижных спортивных играх с умеренной интенсивностью 5-15 мин, совершенствование освоенных ранее умений).		
Игры		
Знает правила некоторых подвижных игр.		
Принимает участие в подвижных играх.		
Соблюдает дисциплину игры и сотрудничает со сверстниками.		
Принимает роль водящего.		
Общая оценка освоения предмета		
Средний балл по оценкам журнала обучения		
Посещаемость уроков		

Содержание	I полугодие	II полугодие
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА		
Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижным играм, выполнению основных видов движений.		
Основы знаний		
Определяет физическую нагрузку.		
Знает об активном образе жизни и значении физических упражнений для укрепления основных систем организма.		
Двигательные умения и навыки		
Только 1 полугодие		
Выполняет строевые команды (равняйся, смирно, направо, налево, кругом, расчет на 1, 2, 3), перестраивается в 3 шеренги.		
Ходит укороченными и удлиненными шагами, выпадами, в полуприседе, под уклон с уклона.		
Бегает с чередованием быстрого и медленного темпа, бегают 100 м, передает эстафетную палочку в беге.		
Прыгает в длину с разбега, отталкиваясь от мостика (на маты), преодолевает вертикальные препятствия с косого разбега.		
Метает малый мяч одной рукой с разбега на дальность, в цель, бросает мяч в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча, ударяет по катящемуся футбольному мячу с небольшого разбега.		
Перелезает через гимнастического коня с бокового разбега.		
Стоит и ходит по узкой рейке с остановкой и доставанием предметов с пола, с поворотами.		
Переносит гимнастический мат вдвоём, поднимает большой гимнастический мяч вперед, вверх, опускает вниз, передает палки, палочки и мячи бегущему впереди или рядом партнеру.		
Развитие двигательных способностей		
Координационные способности (меняет темп танцевальных движений в зависимости от характера музыки, бросает снизу и ловит одной рукой малый мяч в парах, вращает обруч на каждой руке, преодолевает полосу препятствий с чередованием ходьбы с перешагиванием и прыжками через препятствия, стоит и ходит на бревне, бегают со скакалкой и обручем, ездит на самокате и двухколесном велосипеде).		
Мелкая моторика (подбрасывает и ловит теннисный мяч двумя и одной рукой, ведет баскетбольный мяч на месте и в движении, совершает верхнюю передачу волейбольного мяча).		
Только 2 полугодие		
Двигательные умения и навыки		
Передвигается на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным бесшажным ходом с небольшого склона, передвигается на лыжах до 800 м.		
Развитие двигательных способностей		
Скоростно-силовые способности (растягивает резиновый бинт и эспандер, бросает, ловит и толкает набивные мячи, висит на одной и двух руках, делает «уголок» в висячем положении, совершенствование изученных умений и навыков в ползании, лазании и перелезании, подтягивается разным способом, выполняет упражнения с гантелями, упражнения на тренажерах силовой подготовки).		
Скоростные способности (бегают на максимальной скорости от 10 до 60 м, стартует из различных исходных положений, подбрасывает мяч и ловит после броска и поворотов, упражнения с летающей тарелкой).		
Подвижность суставов (делает поочередные выпады, махи ногами и с		

движениями рук, наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой за головой).		
Выносливость (медленно равномерно бегают от 100 до 1000 м, до 5-6 мин, кросс по пересеченной местности, поднимает туловище из положения лежа, сжимает кистевой эспандер несколько раз, ходит под уклон в разном темпе, работает на велотренажере с различной мощностью до 5 мин).		
Игры		
Знает правила некоторых подвижных игр.		
Принимает участие в подвижных играх.		
Соблюдает дисциплину игры и сотрудничает со сверстниками.		
Принимает роль водящего.		
Общая оценка освоения предмета		
Средний балл по оценкам журнала обучения		
Посещаемость уроков		

9 класс

Содержание	I полугодие	II полугодие
АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА		
Проявляет интерес к видам физкультурно-спортивной деятельности: подвижным играм, выполнению основных видов движений.		
Основы знаний		
Знает основные виды спорта.		
Имеет представления о функциях и поведении участников соревнований (спортсмены, судьи, зрители).		
Знает основные правила в наиболее популярных видах спорта: легкой атлетике, плавании, футболе, волейболе, баскетболе и др.		
Двигательные умения и навыки		
Только 1 полугодие		
Выполняет строевые упражнения: повороты прыжком, ходить с изменением направления по команде учителя.		
Ходит в приседе, с поворотами, спиной вперед, спортивной ходьбой, преодолевает полосу препятствий (ходьба по линиям, по скамейке, по «кочкам» бег).		
Бегают с поворотами туловища кругом, бегают преодолевая полосы препятствий из 4-5 станций.		
Прыгает в длину, в высоту с разбега, прыгает в глубину на мягкое покрытие.		
Бросает мяч в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча после ведения, передает футбольный мяч в парах, ударяет по мячу после отскока от стены, играет в бадминтон.		
Передвигается вперед в вися на горизонтальной лестнице.		
Стоит и ходит по узкой рейке с остановкой и доставанием предметов с пола, с поворотами, стоит, ходит и поворачивается на бревне.		
Развитие двигательных способностей		
Координационные способности (ходит по ориентирам на скамейке, прыгает с хлопками под ритм, воспроизводит ритмические рисунки разными способами, удерживает в воздухе воздушный шар ударами рук и ног, ездит на самокате и двухколесном велосипеде).		
Мелкая моторика (выполняет пальчиковую гимнастику, бросает и ловит в парах теннисный мяч двумя и одной рукой, выполняет верхние передачи волейбольного мяча, ведет баскетбольный мяч).		

Только 2 полугодие		
Двигательные умения и навыки		
Передвигается на лыжах попеременным двухшажным ходом на равнине и пересеченной местности,		
Переносит 2-3 набивных мяча ускоренным шагом и бегом.		
Развитие двигательных способностей		
Скоростно-силовые способности (растягивает резиновый бинт и эспандер, бросает, ловит и толкает набивные мячи, совершает верхние передачи волейбольного мяча, висит и подтягивается на перекладине, делает «уголок» в висе, лазает по канату, бегаёт и лазает по лестничному маршруту, выполняет упражнения с гантелями, на тренажерах силовой подготовки).		
Скоростные способности (бегаёт на максимальной скорости от 10 до 100 м, стартует из различных исходных положений, подбрасывает мяч и ловит одной рукой, бегаёт с уклона, выполняет связки присев-лежа-присев, стоя-лежа-стоя).		
Подвижность суставов (выполняет упражнения в парах для развития пассивной гибкости, делает выпады, наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой, махи ногами в разных условиях, круговые движения головой, кисти, в локтевом и плечевом суставах).		
Выносливость (медленно равномерно бегаёт от 100 м, количество кругов зала или стадиона, бег до 6 мин, кросс по пересеченной местности, поднимает туловище из положения лежа, сжимает кистевой эспандер несколько раз, передвигается на лыжах до 1 м, участвует в подвижных и спортивных играх до 30 мин, работает на велотренажере с различной мощностью 6 и более мин).		
Игры		
Знает правила некоторых подвижных игр.		
Принимает участие в подвижных играх.		
Соблюдает дисциплину игры и сотрудничает со сверстниками.		
Принимает роль водящего.		
Общая оценка освоения предмета		
Средний балл по оценкам журнала обучения		
Посещаемость уроков		

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Примерный конспект урока по адаптивной физической культуре с обучающимся 1 класса (АООП вариант 2) серия уроков подраздела «Двигательные умения и навыки» в направлении «Прыжки» (2 урока)

Тема: Прыжки на двух ногах. Прыжки на двух ногах со смещением.

Цель: повышение двигательной активности детей и обучение прыжкам на двух ногах и использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций, формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов.
5. Развивающие: развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

БУД:

Личностные учебные действия:

- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- ориентироваться в пространстве спортивного зала;

Коммуникативные учебные действия:

- Следить за объяснением учителя.
- умение выполнять инструкции педагога;
- умение выполнять действия по образцу и по подражанию.

Регулятивные учебные действия:

- выполнять задание в течение определенного периода времени, от начала до конца.
- поддержание правильной позы.

Познавательные учебные действия:

- выполнять инструкции о переходе с одного задания к другому
- выполнение простых речевых инструкций: «Встань», «Покажи», «Подними»

Инвентарь: дуги, мячи, маты.

Ход занятия

1. Вводная часть - организационный этап. (2-3 мин)

- Построение в колонну. Приветствие.
- Проверка осанки.Обратить внимание на правильную постановку стоп и осанку: спина прямая, подбородок поднять, пятки вместе, носки врозь.

2. Подготовительная часть. (10 мин)

- Постановка цели и задач урока. (2-3 мин)

Беседа по теме урока:

- Загадка

Две зеленые прыгунки

В речку прыгают с кубшинки.

И как только им не лень

Кудыркаться целый день?



(Лягушки)

- А вы умеете прыгать как лягушата? (ответы детей)
 - А когда нужны прыжки людям? (Перепрыгнуть через лужу, камешек)
- Жу-жу-жу – упал мальчишка в лу... (жу)



Ответы детей по картинке: Прыжки помогут перепрыгнуть лужу!

Прыгать нужно правильно - укрепляем мышцы ног (трогаем мышцы ног), развивать ловкость и смелость.

Но прежде чем научиться прыгать правильно – нужно подготовиться.

- Мотивация учебной деятельности учащихся. (1 мин)

Учитель: Чтоб здоровым быть сполна

Дети: Физкультура нам нужна.

Учитель: Для начала по порядку

Дети: Вместе делаем зарядку.

- Нестандартная разминка «Лягушка-старушка». (5-7 мин) Комплекс общеразвивающих упражнений - Ходьба в обход по залу.

Учитель: – Жили-была лягушка-старушка ... – *Ходьба наклонившись.*

У – Очень старенькая... – *Ходьба в приседе.*

У – Лягушонок-внучок у неё был стройный, красивый. – *Ходьба на носках, руки вверх, вытянуться.*

У – Любил лягушонок по берегу гулять – *Бег медленный*

У – Любил лягушонок и мошек догонять – *Бег в быстром темпе*

У – Любил лягушонок в болоте играть – *Ходьба с высоким подниманием коленей.*

3. Основная часть. (13-15 мин)

- ОРУ. Дети останавливаются, встают в круг лицом друг к другу и выполняют комплекс.

«Лягушата»

Жили-были лягушата,

Озорные как ребята,

Ох, любили они плавать,
Силу лапок показать,
И комариков ловили:
Раз, два, три, четыре, пять
А потом себя хвалили:
Ква-ква, ква-ква, ква-квак!»

Дети повторяют за педагогом речитатив, делают следующие упражнения с командами движений:

1. И.п. – стойка ноги врозь, полусогнутые в коленях. Руки согнуты перед собой с расставленными пальцами. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Пальцы рук широко расставлены. Наклон туловища вправо – влево.

3. И.п. – ноги на ширине плеч. Имитация плавательных движений руками (как лягушка) перед собой.

4. И.п. – ноги на ширине стопы, руки возле груди, согнуты в локтях. Поднимание рук вверх.

5. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки возле груди. Приседание, при подъёме – хлопок руками перед собой.

6. И.п. – ноги на ширине плеч. Прыжки с ноги на ногу.

- Обучение новому движению



Урок 1. Прыжки на двух ногах на месте.

Теперь мы готовы прыгать высоко! Встаньте, ноги вместе: пятки и носочки прилипли к друг другу, руки на пояс. Согните ноги в коленках, отталкивайтесь двумя ногами, прыгайте вверх (вперед). Выполнение учителем, повтор каждым учащимся по 2-3 раза (3-5 раз)

Урок 2. Прыжки на двух ногах со смещением: вперед, в сторону, назад.

Теперь мы готовы прыгать далеко и в разные стороны! Встаньте, ноги вместе: пятки и носочки прилипли к друг другу, руки на пояс. Согните ноги в коленях, отталкивайтесь двумя ногами и прыгайте вперед (назад, вправо, влево). Выполнение учителем, повтор каждым учащимся по 2-3 раза (3-5 раз)

- Подвижная игра «Лягушата».

Как у вас отлично получается! После работы можно и поиграть!

Ход игры: Дети прыгают из обруча в обруч во время прочтения стихотворения - "Лягушата". Когда читается последняя фраза: они очищают «болото» - дети-лягушата запрыгивают в обруч, водящий ловит того, кто не успел запрыгнуть в обруч - он становится водой.

Стихотворение Ю.С Богатовой "Лягушата" используемое в игре.

В зеленом болоте живем мы, ребята
 И квакаем громко
 Ведь мы лягушата
 И прыгаем ловко
 С листа на листок
 Но только не знаем
 Вот в чем от нас толк?
 Но я Вам, ребята, поправде скажу
 Что все мы нужны для чего-то
 Лягушки полезны и очень важны
 Они очищают болото!

4. Заключительная часть. (5-7 мин)

- Дыхательное упражнение «Ветерок»: вдыхаем носом, выдыхаем ртом. Играли, запыхались – надо отдохнуть и подышать.
- Упражнения на снятие мышечного напряжения.

Играли и очень устали.	Медленно поднимаем руки вверх, а затем быстро опускаем. Отдыхаем. (3-4 раза)
Толи вялый, толи бодрый	По команде «вялый» начинаем двигать всем телом. По команде «бодрый»-застывает выпрямляясь. (3-4раз.)
Здоровье наполняет наше тело	Сидим, обхватив голову руками. Медленно подымаемся, поднимаем руки вверх. (3-4 раз.)
Нужно полежать	Лежим на полу под музыку

- Ходьба по массажному коврику.
 Ходят ноги целый день - И ведь им совсем НЕ лень.
 Будем ножкам помогать – по массажному ковру гулять.
- Уборка инвентаря.
- Рефлексия.
 Сегодня на уроке мы с вами разучивали (повторяли)... (подводить детей к ответу) ...новый комплекс упражнений, научились прыгать и поиграли в игру «Лягушата»

**Краткий план-конспект на серию уроков
подраздела «Двигательные умения и навыки»
в направлении «Прыжки» (2 урока)**

<p>1. Вводная часть - организационный этап. (2-3 мин)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Построение в колонну. Приветствие. • Проверка осанки. Обратить внимание на правильную постановку стоп и осанку: спина прямая, подбородок поднять, пятки вместе, носки врозь. 	
<p>2. Подготовительная часть. (10 мин)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Постановка цели и задач урока. (2-3 мин) Беседа по теме урока • Мотивация учебной деятельности учащихся. (1 мин) Учитель: Чтоб здоровым быть сполна Дети: Физкультура нам нужна. Учитель: Для начала по порядку Дети: Вместе делаем зарядку. • Разминка – ходьба по залу 	
<p>3. Основная часть. (13-15 мин)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ОРУ стоя • Обучение новому движению 	
Урок 1. Прыжки на двух ногах на месте.	Урок 2. Прыжки на двух ногах со смещением: вперед, в сторону, назад.
<ul style="list-style-type: none"> • Подвижная игра «Лягушата» 	
<p>4. Заключительная часть. (5-7 мин)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Дыхательное упражнение «Ветерок»: вдыхаем носом, выдыхаем ртом. • Упражнения на снятие мышечного напряжения. 	
Играли и очень устали.	Медленно поднимаем руки вверх, а затем быстро опускаем. Отдыхаем. (3-4 раза)
Толи вялый, толи бодрый	По команде «вялый» начинаем двигать всем телом. По команде «бодрый»-застывает выпрямляясь. (3-4раз.)
Здоровье наполняет наше тело	Сидим, обхватив голову руками. Медленно подымаемся, поднимаем руки вверх. (3-4 раз.)

Нужно полежать	Лежим на полу под музыку
<ul style="list-style-type: none"> • Ходьба по массажному коврику. • Уборка инвентаря. • Рефлексия. <p>Сегодня на уроке мы с вами разучивали (повторяли)... (подводить детей к ответу) ...новый комплекс упражнений, научились прыгать и поиграли в игру «Лягушата»</p>	

ПРИЛОЖЕНИЕ 5.

Календарно-тематический план уроков адаптивной физкультуры (АООП вариант 2) в 1 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 66 часов; в неделю 2 часа; всего ____ часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Часы	Дата по плану	Дата по факту
1 четверть			16		
Двигательные умения и навыки			18		
1	ТБ и правила поведения на уроке. Построения по ориентирам.	<p>Построение в шеренгу, круг с использованием ковриков, нарисованных ориентиров. Освоение команд: «Построились!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!».</p> <p>Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой), по кругу, с изменением направления.</p> <p>Игры: «Пойдём гулять», «Поезд»,</p> <p>Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки. Ходьба с положением рук на пояс, вперед, в стороны, за голову, за спину.</p> <p>Игры: «Возьми флажок», «Пойдём в гости»</p> <p>Обычный бег с активной разноименной работой рук, ног. Бег через зал: всем классом, по одному. Бег по периметру зала, по дорожке стадиона. «Беги ко мне». «Догони мяч». «Солнышко, дождик».</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте (подскоки), со смещением вперед, в стороны, назад.</p> <p>Игры: «Лягушки», «Перепрыгни»</p> <p>Правильный захват двумя руками и одной рукой различных по величине мячей, предметов. Броски мяча вверх, вперед, вниз двумя руками. Удары ногой по мячу.</p> <p>Ползание по гимнастическим матам: лежа, на коленях, в приседе. Передвижение по нижней рейке гимнастической лестницы в сторону приставными шагами.</p>	1		
2	Выполнение строевых команд и действий.		1		
3	Передвижения за учителем в колонне с изменением направления.		1		
4	Правила и польза ходьбы.		1		
5	Ходьба с разным положением рук.		1		
6	Правила медленного бега.		1		
7	Бег в заданном направлении		1		
8	Подвижные игры с бегом.		1		
9	Прыжки на двух ногах.		1		
10	Прыжки на двух ногах со смещением.		1		
11	Броски мяча двумя руками.		1		
12	Удары ногой по мячу.		1		
13	Ползание по гимнастическим матам.		1		
14	Передвижения по гимнастической лестнице.		1		

15	Перевероты с живота, со спины.	Перевероты тела из исходного положения лежа на животе, спине. Перекаты тела в стороны. Поднимание на носках с перекатом на пятки.	1		
16	Перекаты тела в стороны.		1		
	2 четверть		16		
17	Передача гимнастических палок партнеру.	Перекладывание флажков из руки в руку перед собой, над собой, за спиной. Передача флажков, гимнастических палок, скакалок, обручей, мячей партнеру. Игры: «Мяч по кругу»	1		
18	Передача обручей и мячей партнеру.		1		
	Развитие двигательных способностей		14		
19	Пальчиковая гимнастика.	Развитие мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика. Захватывание, удержание и отпускание мягких предметов (мячики из губки, полусдутые воздушные шары). Различные захваты, удержание и отпускание твердых предметов разной величины, формы, твердости и тяжести. Игры: «Посадка картофеля», «Собери», «Умелые ручки».	1		
20	Действия с мелкими предметами.		1		
21	Действия с предметами разной величины и формы.		1		
22	Действия с предметами разной твердости и тяжести.		1		
23	Ходьба с изменением направления: по ориентирам, между ориентирами.		1		
24	Бег наместе с активной работой рук (под ритмическую музыку).	1			
25	Спрыгивание с высоты 10—20 см (на гимнастический мат).	1			
26	Доставание предметов (шаров) на гимнастической стенке, поднявшись на 1—2 рейки.	1			
27	Перекладывание мяча (малого и среднего) из одной руки в другую перед собой.	Развитие координационных способностей. Комплексы ОРУ без предметов, с предметами. Работа по основной теме урока. Подвижные игры и игровые упражнения: «Посадка картофеля», «Поезд», «Жуки», «Попади в обруч», «Горячий мяч», «Мяч по кругу», «Не сбей!», «Помахали платком», «Попади в кегли».	1		
28	Упражнения с флажками на месте.		1		
29	Поднимание на гимнастическую скамейку и спускание с нее (с помощью, самостоятельно).		1		
30	Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой по полу.		1		
31	Перешагивание через предметы (кубики, набивные мячи, скамейку).		1		
32	В наклоне вперед маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны.		1		
	3 четверть			18	
	Двигательные умения и навыки		10		
33	Техника безопасности	Инструктаж по ТБ. Одежда и	1		

	лыжника. Одежда и обувь лыжника.	обувь для занятий на улице зимний период.			
34	Лыжная подготовка. Имитация упражнений.		1		
35	Подбор и надевание обуви, лыж, палок.	Подбор и надевание обуви, лыж, палок. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1		
36	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.		1		
37	Техника ходьбы на лыжах.	Ходьба приставным шагом. Игра «К Деду Морозу в гости».	1		
38	Лыжная ходьба – приставной шаг.		1		
39	Лыжная ходьба – ступающий шаг.	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах (свободный ход). Игра «Снайперы».	1		
40	Передвижение на лыжах ступающим шагом.		1		
41	Прогулки на лыжах.	Прогулки на лыжах. Свободныйход.	1		
42	П/игры на лыжах.		1		
	Развитие двигательных способностей		24		
43	Поднимание на носки.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Комплексы ОРУ без предметов, с предметами. Работа по основной теме урока. Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстрее лови», «Дотронься до яблока», «Прыгуны», «Попади в обруч», «Кто выше бросит шар».	1		
44	Приседание на двух ногах: с помощью учителя, держась руками за гимнастическую стенку.		1		
45	Прыжки из обруча и обратно (прямо, боком).		1		
46	Вис на перекладине, рейкегоризонтальной лестницы (на высоте 10 см от пола).		1		
47	Стоя наместе поочередным движением рук перетаскивание к себе заверевку набивного мяча, коробки с грузом.		1		
48	Броски вдальутяжеленного мяча: двумя руками от себя, сверху, снизу.		1		
49	Бег с изменением скорости, направления: в паре с учителем, с группой.		1		
50	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу.		1		
	4 четверть		16		
51	Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10 м.	Развитие скоростных способностей. Комплексы ОРУ без предметов, с предметами. Работа по основной теме урока. Подвижные игры и игровые упражнения: «Быстрее лови», «Догони обруч», «Жуки», «Горячий мяч».	1		
52	Подскоки на месте, спродвижением вперед, в стороны.		1		
53	Броски и ловля надувного мяча: в парах, самостоятельно.		1		
54	Упражнения для подвижности	Развитие подвижности суставов. Сгибание и	1		

	пальцев рук.	разгибание пальцев в кулак, круговые движения, разведение и приведение пальцев.Общеразвивающие упражнения с положением рук: вперед, в стороны, вверх, на пояс, за голову, с хлопками вверх, внизу, сгибанием и разгибанием в локтевых суставах.Наклоны головы вперед, влево, вправо, назад.Наклоны и повороты туловища.Поднимание и сгибание ног.Сгибание и разгибание стоп в положении сидя.Полуприседы и приседы с помощью учителя.Растирание (массирование) мышц и сухожилий суставов рук, ног, туловища.			
55	Упражнения для подвижности рук.		1		
56	Упражнения для подвижности шеи, головы.		1		
57	Упражнения для подвижности туловища.		1		
58	Упражнения для подвижности ног.		1		
59	Упражнения для подвижности стоп.		1		
60	Полуприседы и приседы с помощью учителя.		1		
61	Растирание (массирование) мышц и сухожилий суставов рук, ног, туловища.		1		
62	Ходьба (прогулка) с увеличениембезостановочного движения до 10 мин.		1		
63	Повторные 5—10 секундные пробежки в произвольном темпе.		1		
64	Непрерывный бег позалу (площадке) до 50—100 м.	Развитие выносливости. Комплексы ОРУ без предметов, с предметами. Работа по основной теме урока. Подвижные игры и игровые упражнения: «Жуки», «Поезд», «Берегись автомобиля».	1		
65	Серия заданий с катанием, передачами и бросками мяча в течение 10—15 мин.		1		
66	Подвижныеигры низкой и умеренной интенсивности в течение 5—10 мин.		1		

Календарно-тематический план уроков адаптивной физкультуры
(АООП вариант 2)
во 2 классе

УчительЕрохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 68 часов; в неделю 2 часа; всего ___ часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Часы	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		16		
	Двигательные умения и навыки		20		
1	ТБ и правила поведения на уроке. Построения у линии и перестроение в круг.	Построение в шеренгу у (на) линии. Построение в круг, взявшись за руки; перестроение из шеренги в круг. Освоение команд: «Повернулись!», «Кругом!», «В обход по залу шагом марш!», «В одну шеренгу становись!», «В колонну по два	1		
2	Выполнение строевых команд и действий.		1		

3	Передвижения парами, в колонне по два.	становись!». Передвижение парами, в колонне по два: прямо, по кругу, по диагонали. Игры: «Пойдём на праздник»	1		
4	Ходьба по линиям и между ориентиров.	Ходьба по начерченным линиям, между линий и ориентиров (стойки, кегли), в ускоренном темпе; то же в парах. Переход с ходьбы на бег. Игры: «Догони». «Солнышко, дождик».	1		
5	Переход с ходьбы на бег.		1		
6	Бег в колонне за учителем.		1		
7	Бег с изменением направления.		1		
8	Бег разными способами.	Бег с изменением направления в колонне за учителем: противходом налево (направо), змейкой, по диагонали. Бег парами, взявшись за руки. Игры: «Беги ко мне». «Догони». «Солнышко, дождик».	1		
9	Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места: с гимнастического мостика на мат (активный толчок и взмах рук). Прыжки на двух ногах в правую (левую) сторону через линию, препятствие. Игры: «Лягушки», «Перепрыгни»	1		
10	Прыжки на двух ногах в правую (левую) сторону.		1		
11	Бросок и ловля мяча двумя руками.	Броски мяча двумя руками вверх и ловля. Броски и ловля мяча в парах: снизу, от груди. Метание малого мяча с места. Передача мяча ногой через препятствие (скамейку).	1		
12	Метание малого мяча.		1		
13	Передача мяча ногой.				
14	Ползание по гимнастической скамейке.	В положении лежа на гимнастической скамейке передвижение с помощью рук. Ползание с перелезанием через препятствие (горка из матов, гимнастическая скамейка), проползание под легко сбиваемой планкой, дугами. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз.	1		
15	Ползание с перелезанием через препятствия.		1		
16	Лазание по гимнастической стенке.				
2 четверть			16		
17	Перевороты по наклонной плоскости.	Перевороты тела, скатываясь по наклонной плоскости с мягкой поверхностью. Группировка в приседе, лежа на спине. Стойка на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги.	1		
18	Группировка в приседе, лежа на спине.		1		
19	Переноска спортивного инвентаря и груза коллективно.	Коллективная переноска груза с помощью учителя. Перекладывание мяча (малого и среднего) из одной руки в другую перед собой, за спиной. Переноска в установленное место одного-двух мячей, обручей, кеглей. Игры: «Мяч по кругу», «Передача мячей в колонне».	1		
20	Перекладывание мяча из руки в руку.		1		
Развитие двигательных способностей			12		
21	Пальчиковая гимнастика.	Развитие мелкой моторики. Сидя, чередуя руки, перехватывать вертикально стоящую палку, перемещая кисти по направлению вверх и обратно. Вставление палочек в подготовленные на доске отверстия и т. п. Разрывание одного и нескольких сложенных вместе листов бумаги. Противопоставление большого пальца каждому пальцу отдельно и всем вместе. Массирование пальцев рук. Подвижные игры: «Собери», «Толкни мяч», «Не урони мяч», «Пирамида».	1		
22	Перехватывание руками гимнастической палки		1		
23	Действия с предметами разной величины и формы.		1		
24	Действия с предметами разной твердости и тяжести.		1		
25	Ходьба с препятствиями в 10-15 см, перешагивание линий.	Развитие координационных способностей. Ходьба, переступая препятствие в 10—15 см. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Упражнения с флажками в движении. Передача в парах подвешенного на веревке мяча. Маршировка на месте со сменой темпа: медленно—быстро. Чередование ходьбы и бега сменой медленной и быстрой	1		
26	Статические позы рук с закрытыми глазами.		1		
27	Упражнения с флажками в движении.		1		
28	Маршировка на месте со		1		

	сменной темпа. Чередование ходьбы и бега.	музыки. Челночный бег. Проползание под планкой (шнуром). Переступание через легко сбиваемые препятствия высотой до 30 см. Из положения сидя, падение назад, на бок на поролоновый мат. Передача мяча партнеру в шеренге, в колонне, по кругу. Перешагивание линий, расположенных на разном расстоянии. Стойка на носках (5—10 с), в положении правая ступня впереди левой (и наоборот) с открытыми и закрытыми глазами (5—10 с). Подвижные игры: «Берегись автомобиля», «Рыбаки», «Машины», «Догони обруч», «Толкни мяч», «Поищем кубики», «Не урони мяч», «Отбей коробку», «Кегельбан», «Раз, два, левой — каколдаты», «Полощем белье», «Страхиваем воду».			
29	Проползание под легко сбиваемыми препятствиями.		1		
30	Переступание через препятствия до 30 см.		1		
31	Мягкие падения.		1		
32	Передача мяча разными способами.		1		
	3 четверть		20		
	Двигательные умения и навыки		12		
33	Техника безопасности лыжника. Одежда и обувь лыжника.	Инструктаж по ТБ. Одежда и обувь для занятий на улице зимний период.	1		
34	Лыжная подготовка. Имитация упражнений.		1		
35	Подбор и надевание обуви, лыж, палок.	Подбор и надевание обуви, лыж, палок. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1		
36	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.		1		
37	Техника ходьбы на лыжах.	Ходьба приставным шагом. Игра «К Деду Морозу в гости».	1		
38	Лыжная ходьба – приставной шаг.		1		
39	Ходьба приставным шагом.		1		
40	Лыжная ходьба – ступающий шаг.	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах (свободный ход). Игра «Снайперы».	1		
41	Ходьба ступающим шагом.		1		
42	Передвижение на лыжах ступающим шагом.		1		
43	Прогулки на лыжах.	Прогулки на лыжах. Свободныйход.	1		
44	П/игры на лыжах.		1		
	Развитие двигательных способностей		24		
45	Броски мячей в стену.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Броски резинового, баскетбольного мяча двумя руками из-за головы в стену с расстояния 2—3 м. Метание малого мяча с места ведущей рукой в стену с расстояния 4 и более метра. Стоя (сидя) толкание набивного мяча в указанный сектор (лежащий на полу, приставленный к стене обруч). Поднимание набивного мяча вперед, вверх, опускание вниз. Стоя на месте, поочередным движением рук перетаскивание к себе за веревку набивного мяча, коробку с грузом. Вис на гимнастической стенке (от ног до пола — 10 см). Спрыгивание с высоты 20—30 см (на мягкую поверхность). Прыжки на одной ноге: держась за руки помощника, у опоры и	1		
46	Метание малого мяча в стену.		1		
47	Толкание набивного мяча.		1		
48	Подтаскивание грузов за веревку.		1		
49	Вис на гимнастической стенке.		1		
50	Прыжки на одной ноге.	1			

		без. Ходьба одной ногой по гимнастической скамейке, другой по полу. Подвижные игры: «Борода», «Прыжки по полоскам», «Сбей кегли», «Не урони мяч», «Отбей коробку», «Велосипедист».			
51	Бег на скорость до 10-15м.	Развитие скоростных способностей. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 15 м. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. Бег с остановками по сигналу. Бег с подскоками. Перекатывание друг другу мяча, гимнастического обруча и его ловля. Подвижные игры: «Быстрее лови», «Догони меня», «Берегись автомобиля», «Догони обруч», «Летающая тарелка».	1		
52	Переход с ходьбы на бег, с бега на ходьбу.		1		
4 четверть			16		
53	Бег с остановками по сигналу.	Развитие скоростных способностей. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 15 м. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. Бег с остановками по сигналу. Бег с подскоками. Перекатывание друг другу мяча, гимнастического обруча и его ловля. Подвижные игры: «Быстрее лови», «Догони меня», «Берегись автомобиля», «Догони обруч», «Летающая тарелка».	1		
54	Бег с подскоками.		1		
55	Перекачивание друг другу мячей, обручей.		1		
56	Упражнения для подвижности пальцев рук.		Одновременные движения кистями рук: пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистей, разведение и приведение пальцев. Стоя (сидя) упражнения с флажками: поднимание рук вверх, в стороны, вперед, круговые движения, помахивание флажками над головой. Наклоны и повороты туловища стоя, сидя; поднимание, сгибание, отведение ног, касание ногой подвешенного ориентира. Полуприседы и приседы в основной и широкой стойках.	1	
57	Упражнения для подвижности кистей рук.	1			
58	Упражнения для подвижности рук с флажками.	1			
59	Упражнения для подвижности туловища.	1			
60	Упражнения для подвижности ног.	1			
61	Упражнения для подвижности стоп.	1			
62	Полуприседы и приседы с помощью учителя.	1			
63	Безостановочная ходьба на расстоянии 200-400 м.	Развитие выносливости. Повторные 10—20 секундные пробежки в произвольном темпе. Чередование ходьбы и бега на расстояние до 200 м. Медленный продолжительный бег с учителем. Безостановочная ходьба на расстоянии 200—400 м. Бег с набивным мячом до 1 кг (переноска на 20—30 м). Непрерывный бег трусцой до 2 мин. Комплекс из 5—6 упражнений (игровых заданий) для развития мышц рук и плечевого пояса. Подвижные игры и игровые упражнения: «Рыбаки», «Берегись автомобиля», «Прыжки по полоскам».		1	
64	Чередование ходьбы и бега на расстоянии до 200м.		1		
65	Повторные 10—20 секундные пробежки в произвольном темпе.		1		
66	Бег с набивным мячом до 1 кг.		1		
67	Непрерывный бег до 2 мин.		1		
68	Комплекс упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.		1		

(АООП вариант 2)

в 3 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 68 часов; в неделю 2 часа; всего ___ часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Часы	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		16		
	Двигательные умения и навыки		22		
1	ТБ и правила поведения на уроке. Построения и перестроения.	Выполнение распоряжений и команд, освоенных в I—II классах, по словесной инструкции; построение в шеренгу, круг, колонну, передвижение за направляющим в колонне по одному с указанием направления движения. Команды: «Повернулись!», «Кругом!», «В обход по залу шагом марш!», «В одну шеренгу становись!», «В колонну по два становись!». Передвижение парами, в колонне по два: прямо, по кругу, по диагонали. Игры: «Пойдём на праздник»	1		
2	Выполнение строевых команд и действий.		1		
3	Передвижения парами, в колонне по два.		1		
4	Ходьба обычная в различном темпе.	Ходьба обычная в различном темпе («Быстрее!», «Медленнее!»). Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук (на пояс, вверх, в стороны, вперед, за голову, за спину). Ходьба по скамейке.	1		
5	Ходьба на носках на пятках с различным положением рук.		1		
6	Ходьба по скамейке.		1		
7	Бег на носках.	Бег на носках. Бег по зигзагообразным линиям, между стойками. Переход с бега на ходьбу («Бегом марш!», «Шагом марш!»). Бег с остановками по команде «Стой!». Игры: «Беги ко мне». «Догони». «Солнышко, дождик».	1		
8	Бег по линиям и между стойками.		1		
9	Бег с остановками.		1		
10	Прыжки в длину с места.	Прыжки в длину с места: с пола на гимнастический мат. Прыжки с доставанием (срыванием) подвешенных предметов (шара, маленьких мячиков). Прыжки по ориентирам (следы, «кочки», линии, через «ров»). Прыжки на одной ноге на месте: у опоры, самостоятельно.	1		
11	Прыжки с доставанием предметов.		1		
12	Прыжки по ориентирам.		1		
13	Метание малого мяча.	Метание малого мяча с места в вертикальную цель. Броски набивного мяча от груди, из-за головы: стоя, сидя. Удары ногой по катящемуся навстречу легкому мячу.	1		
14	Броски набивного мяча		1		
15	Удары ногой по катящемуся мячу.				
16	Раскачивание в вися на перекладине.	Раскачивание в вися на перекладине, рейке горизонтальной лестницы. Проползание через туннель обручей, обтянутых тканью.	1		
	2 четверть		16		
17	Проползание через туннель.	Раскачивание в вися на перекладине, рейке горизонтальной лестницы. Проползание через туннель обручей, обтянутых тканью.	1		
18	Перекаты в группировке на спине, в приседе.	Перекаты в группировке на спине, в приседе. Стойка на одной ноге, вторая поставлена на подъем стопы опорной ноги; тоже с согнутой ногой впереди, отведенной в сторону (с открытыми и закрытыми глазами). Перешагивание с поверхности одной опоры на другую: по стопкам	1		
19	Стойки на одной ноге.		1		
20	Перешагивание с поверхности одной опоры на другую.		1		

		гимнастических матов, по скамейкам.			
21	Переноска спортивного инвентаря.	Переноска в установленном месте 2—3 гимнастических обручей, баскетбольных мячей. Перемещение большого гимнастического мяча: катанием, перед собой.	1		
22	Перемещение большого гимнастического мяча.		1		
	Развитие двигательных способностей		10		
23	Пальчиковая гимнастика.	Пальчиковая гимнастика. Нанизывание колец, пуговиц, бус на леску. Подвижные игры и упражнения: «Мотальщики», «Собери», «Толкни мяч», «Умелые ручки», «Кто быстрее», «Кольцеброс».	1		
24	Нанизывание мелких предметов на леску.		1		
25	Построения у ориентиров. Игры с воздушными шарами.	Развитие координационных способностей. Построение у ориентиров. Удары рукой, ракеткой по воздушному шару, не давая ему спуститься на пол. Попадание в предметы подвешенным на веревке мячом. Повторение ритмических движений, продемонстрированных учителем (хлопками, постукиванием палочек о пол и друг о друга). Ловля катящегося обруча. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, в сторону (боком). Прыжки по «кочкам», обручам. Лазанье по гимнастической скамейке на коленях, четвереньках вперед, назад. Стоя на коленях падение вперед на согнутые руки; из упора присев падение на бок (выполняются на мягком основании). Прокатывание мяча через ворота, по коридору из гимнастических палок. Упражнение с подбрасыванием и ловлей мяча: индивидуально, в парах, после отскока. Переход с одной скамейки на другую с разрывом 20—30 см. Подвижные игры: «Совушка», «Парашютисты», «Прыжки по полоскам», «Аист» (на лыжах), «Стань первым», «Паровозик», «Не задень», «Сидячий футбол», «Кегельбан», «Слалом», «Мышеловка».	1		
26	Попаданием мячом в подвешенные предметы.		1		
27	Повторение ритмических движений.		1		
28	Подскоки на двух ногах и прыжки.		1		
29	Лазанье по гимнастической скамейке, переходы по скамейкам.		1		
30	Мягкие падения.		1		
31	Прокатывание мяча разными способами.		1		
32	Упражнения с подбрасыванием и ловлей мячей.		1		
	3 четверть		20		
	Двигательные умения и навыки		12		
33	Техника безопасности лыжника. Одежда и обувь лыжника.	Инструктаж по ТБ. Одежда и обувь для занятий на улице зимний период. Подбор и надевание обуви, лыж, палок. Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	1		
34	Подбор и надевание обуви, лыж, палок.		1		
35	Техника ходьбы на лыжах.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками. Передвижение на лыжах (свободный ход). Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж. Игры «К Деду Морозу в гости», «Снайперы», «Быстрый лыжник».	1		
36	Лыжная ходьба – ступающий шаг.		1		
37	Ступающий шаг без палок.		1		
38	Ступающий шаг с палками.		1		
39	Ходьба ступающим шагом.		1		
40	Передвижение на лыжах ступающим шагом.		1		
41	Поворот на месте «переступанием» вокруг пяток		1		

	лыж.				
42	Упражнения в поворотах на лыжах.		1		
43	Прогулки на лыжах.	Прогулки на лыжах. Свободныйход.	1		
44	П/игры на лыжах.		1		
	Развитие двигательных способностей		24		
45	Сгибание и разгибание рук в упоре на опору 60-70 см.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре на опору высотой 60—70 см (гимнастическое бревно, стол, подоконник). Подтягивание на низкой перекладине в висе стоя. Вис на руках в течение 5—10 с. Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием отягощения 300—500 г; то же одноименными и разноименными движениями обеих рук. Различные способы передачи набивного мяча в руки партнеров, стоящих по кругу. Сжимания кистевого эспандера. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа. Поднимание на носки, приседание на двух ногах с удерживанием за головой набивного мяча. Лежа на спине на матах поочередное (одновременное) поднимание и опускание прямых ног. Броски набивного мяча (0,5 кг) на дальность. Подвижные игры: «Меткий стрелок», «Парашютисты», «Попади в мяч», «Кто дальше толкнет санки», «Попади в шар», «Мотальщики».	1		
46	Подтягивание на низкой перекладине в висе стоя.		1		
47	Упражнения для кистей, рук и предплечья с отягощением.		1		
48	Передача набивного мяча разными способами.		1		
49	Приседания с удержанием набивного мяча за головой.		1		
50	Броски набивного мяча на дальность.		1		
51	Бег на скорость до 10-15м.	Развитие скоростных способностей. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10—15 м. Быстрые сжимания, вращения и потряхивания кистями рук. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча о пол на высоту подскока и ловля. Ритмические упражнения. Бег со старта по команде «Марш!». Подвижные игры: «Кошка и мышка», «Правильно—неправильно», «Волк во рву», «Мотальщики», «Бег за флажками», «Кто быстрее», «Пустое место».	1		
52	Упражнения с мячом в ходьбе: броски-ловля, удары-отскоки-ловля.		1		
	4 четверть		16		
53	Ритмические упражнения под быструю музыку.	Развитие скоростных способностей. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10—15 м. Быстрые сжимания, вращения и потряхивания кистями рук. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе. Удары мяча о пол на высоту подскока и ловля. Ритмические упражнения. Бег со старта по команде «Марш!». Подвижные игры: «Кошка и мышка», «Правильно—неправильно», «Волк во рву», «Мотальщики», «Бег за флажками», «Кто быстрее», «Пустое место».	1		
54	Бег со старта по команде марш.		1		
55	Подвижные игры с бегом.		1		
56	Упражнения для подвижности кистей рук.	Развитие подвижности суставов. Одновременное и поочередное сгибание, разгибание кистей рук, круговые движения вовнутрь и наружу. Стоя (сидя) руки за голову сведение и максимальное разведение согнутых в локтях рук. Стоя (сидя) упражнения с гимнастической палкой: поднимание рук вперед, вверх; отведение в стороны; «выкруты» широким хватом. Движение плеч вверх, вниз. Повороты и наклоны головы вперед, влево, вправо, назад, круговые движения. Наклоны и	1		
57	Сведение и разведение согнутых в локтях рук.		1		
58	Упражнения с гимнастической палкой.		1		
59	Упражнения для подвижности плеч, шеи.		1		
60	Упражнения для подвижности		1		

	туловища.	повороты туловища в широкой стойке, сидя, касаясь руками носка правой (левой) стопы. Амплитудные махи ногой вперед, назад, отведением в сторону. Стоя у гимнастической стенки поочередные сгибания ног назад; отведение ноги в сторону, касаясь подвешенного ориентира (самостоятельно, с помощью учителя).			
61	Упражнения для подвижности ног.		1		
62	Упражнения для коррекции плоскостопия.		1		
63	Безостановочная ходьба (прогулка) до 15-20 минут.	Повторный умеренный бег от 30 до 100 м; то же с небольшого уклона. Безостановочная ходьба (прогулка) до 15—20 мин. Непрерывный бег до 2—3 мин. Вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (от 10 с до 1 мин). Подвижные игры и игровые упражнения: «Прыжки по полоскам», «Рыбаки», «Лови ленточки».	1		
64	Непрерывный бег до 2-3 минут.		1		
65	Повторный умеренный бег от 30 до 100 м.		1		
66	Подвижные игры в умеренном темпе до 10-15 минут.		1		
67	Комплекс из 6-7 упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса.		1		
68	Бег на скорость до 15 м.		1		

Календарно-тематический план уроков адаптивной физкультуры
(АООП вариант 2)
в 4 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 68 часов; в неделю 2 часа; всего ___ часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Часы	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		16		
	Двигательные умения и навыки		23		
1	ТБ и правила поведения на уроке. Построения и перестроения.	Построение класса в шеренгу, круг, колонну по команде учителя в указанном месте. Размыкание в шеренге на поднятые в стороны руки, смыкание.	1		
2	Выполнение строевых команд и действий.		1		
3	Размыкания и смыкания в шеренге.		1		
4	Ходьба с высоким подниманием бедра.	Ходьба с высоким подниманием бедра, сгибая вперед, сгибая назад; то же с различными положениями рук: в стороны, вверх, за голову. Ходьба по скамейке с перешагиванием предметов, кубиков (20×20 см).	1		
5	Ходьба с различным положением рук.		1		
6	Ходьба по скамейке с препятствиями.		1		
7	Бег с высоким подниманием бедра.	Бег с высоким подниманием бедра. Бег по «кочкам», по линиям. Быстрый бег с остановкой и ускорением в обратную сторону. Челночный бег (2×9 м, 3×9 м).	1		
8	Бег с остановкой и разворотом.		1		
9	Челночный бег.		1		

10	Прыжки в длину с места.	Прыжок в длину с места. Прыжки на месте с поворотом на 45° (несколькими прыжками, одним прыжком). Прыжки с места через препятствия 20—30 см. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1		
11	Прыжки на месте поворотом.		1		
12	Прыжки с места через препятствия.		1		
13	Бросок мяча в корзину, в кольцо.		1		
14	Подбрасывание и ловля малого мяча.	Бросок мяча двумя руками снизу и от груди в корзину на полу, кольцо на стойке. Подбрасывание и ловля малого мяча двумя руками. Метание малого мяча (из-за головы) в цель. Удары рукой, ракеткой по подвешенному шарик, мячу (неподвижному, качающемуся).	1		
15	Метание малого мяча в цель.		1		
16	Удары по подвешенному мячу.		1		
2 четверть			16		
17	Перелезание подсаживанием через коня.	Перелезание подсаживанием через коня (бревно). Лазанье по гимнастической лестнице вверх (вниз), не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. В виси, передвижение руками по грифу перекладины (рейке горизонтальной лестницы).	1		
18	Лазание по гимнастической лестнице.		1		
19	Передвижение на руках в виси.		1		
20	Балансировка в стойке «Ласточка».	Стойка на одной ноге, вторая параллельно полу, руки в стороны — «ласточка». Кувырок в сторону с наклонной мягкой поверхности.	1		
21	Кувырок в сторону.		1		
22	Коллективная переноска грузов под контролем учителя.	Коллективная переноска скамейки, гимнастического мата под контролем учителя. Переноска гимнастических палок (3—5 шт.) в установленное место. Переноска двух мячей (весом до 1 кг).	1		
23	Переноска спортивного инвентаря по несколько элементов.		1		
Развитие двигательных способностей			9		
24	Пальчиковая гимнастика.	Упражнения пальчиковой гимнастики. Стоя на месте поднимать груз (мешочек с песком), перехватывая руками веревку, перекинутую через упор. Руки в замок, круговые движения влево-вправо, вперед-назад. Сжатие мелких резиновых мячей разными пальцами: большим и указательным, большим и средним и т. д. Перекатывание в пальцах палочек. Игры и упражнения: «Мотальщики», «Похожая фигура», «Кубики на ладони», «Волшебный мешок».	1		
25	Игровые упражнения на мелкую моторику.		1		
26	Движения по ориентирам с изменением направления.	Развитие координационных способностей. Движение по ориентирам, с изменением направления (по линиям, обручам, «кочкам», следам, по прямой, по кругу, «змейкой») и др. Перебежки по коридору 1 м мимо подвешенного на веревке набивного мяча, качающегося поперек коридора, как маятник. Выполнение общеразвивающих упражнений на месте, ускоряя и замедляя подсчет. Челночный бег с переноской предметов. Прыжки с места через натянутую веревку, легко сбиваемую планку, резинку. Из виси на перекладине соскок на гимнастический мат с сохранением равновесия (20 см от пола). Подвижные игры: «Кошка и мышка», «Тянем-потянем», «Попади в мяч», «Такси», «Послушный мячик», «Через обруч», «Живая корзина», «Мяч по кругу», «Попади в кегли», «Раз, два, топ!».	1		
27	Перебежки по коридору с подвешенным мячом-маятником.		1		
28	Общеразвивающие упражнения с ускорением и замедлением подсчета.		1		
29	Челночный бег с переноской предметов.		1		
30	Прыжки с места через легко сбиваемые препятствия.		1		
31	Соскок из виси на перекладине.		1		
32	Подвижные игры на развитие координации.		1		
3 четверть			20		

	Двигательные умения и навыки		12			
33	Техника безопасности лыжника. Одежда и обувь.	Инструктаж по ТБ. Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повторение поворота на месте «переступанием» вокруг пяток. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон. Игра «Снегурочка». Спуск в основной стойке. Игра «Кто дальше». Передвижение на лыжах.	1			
34	Строевые действия с лыжами.		1			
35	Поворот на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.		1			
36	Скользящий шаг по лыжне.		1			
37	Передвижение скользящим шагом по лыжне.		1			
38	Подъем ступающим шагом на склон.		1			
39	Спуск со склона в основной стойке.		1			
40	Подъем на склон и спуск со склона.		1			
41	Упражнения в подъеме на склон и спуске.		1			
42	Катание по лыжне.		1			
43	Свободное катание.		1			
44	П/игры на лыжах.		1			
	Развитие двигательных способностей			24		
45	Сгибание и разгибание рук в упоре на опору 50-60 см.		Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре на опору высотой 50—60 см (гимнастическое бревно, стол, подоконник). «Щелчки» трением большого пальца об остальные. Сжатие кистевого эспандера. Упражнения с резиновым бинтом. Переход из упора присев в упор лежа и обратно. Упражнения с набивными мячами в парах (с учителем, с учеником). Подтягивание, ползание вверх по наклонной гимнастической скамейке подтягиваясь руками. Вис, раскачивание на перекладине, подвешенной на веревке (перекладина на 10—20 см выше поднятых рук, внизу — гимнастический мат). Подвижные игры: «Меткий стрелок», «Тянем-потянем», «Охотники и утки», «Послушный мячик», «Живая корзина», «Отбей коробку», «Кегельбан».	1		
46	Упражнения с резиновым бинтом, эспандером.	1				
47	Переходы из упора в упор.	1				
48	Упражнения с набивными мячами.	1				
49	Подтягивание по наклонной скамейке.	1				
50	Вис, раскачивание на перекладине.	1				
51	Бег на скорость до 20 м.	Развитие скоростных способностей. Ускорение, быстрое пробегание отрезков до 10—20 м. Выполнение различных общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счет учителя). Ритмические упражнения. Подбрасывание шара с поворотом кругом перед ловлей. Бег с преодолением простейших вертикальных и горизонтальных препятствий. Подскоки с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Метание теннисного мяча вдаль. Подвижные игры: «Лови ленточки», «Быстрый лыжник», «Не зевай», «Мяч по кругу», «Кто обгонит», «Пустое место».		1		
52	Ритмические упражнения в ускоренном темпе.		1			
	4 четверть		16			

53	Упражнения с подбрасыванием шара.	Развитие скоростных способностей. Ускорение, быстрое пробегание отрезков до 10—20 м. Выполнение различных общеразвивающих упражнений для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счет учителя). Ритмические упражнения. Подбрасывание шара с поворотом кругом перед ловлей. Бег с преодолением простейших вертикальных и горизонтальных препятствий. Подскоки с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед. Метание теннисного мяча вдаль. Подвижные игры: «Лови ленточки», «Быстрый лыжник», «Не зевай», «Мяч по кругу», «Кто обгонит», «Пустое место».	1		
54	Бег с преодолением простейших препятствий.		1		
55	Подскоки с ноги на ногу, с продвижением.		1		
56	Метание теннисного мяча в даль.		1		
57	Упражнения для подвижности рук.	Развитие подвижности суставов. Поднимание и опускание рук, соединенных в замок за спиной. Движение плеч вперед, назад, вверх, вниз. Повороты и наклоны головы вперед, влево, вправо, назад, круговые движения. Наклоны, прогибания и повороты туловища стоя, сидя. Сидя на скамейке сгибание и разгибание пальцев ног, стоп; круговые движения стопой.	1		
58	Упражнения для подвижности плеч.		1		
59	Упражнения для подвижности шеи.		1		
60	Упражнения для подвижности туловища.		1		
61	Упражнения для подвижности пальцев ног и стоп.		1		
62	Комплекс общей зарядки.		1		
63	Прогулка до 500 м с пробежками.	Развитие выносливости. Прогулка до 500 м с 2—3 пробежками по 30—60 м. Непрерывный бег до 3—4 мин. Подвижные и спортивные игры умеренной интенсивности продолжительностью 5—10 мин и более. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (от 1 до 2 мин). Подвижные игры: «Охотники и утки», «Лови ленточки», «Волк во рву», «Два мороза».	1		
64	Непрерывный бег до 3-4 минут.		1		
65	Повторный умеренный бег от 30 до 100 м.		1		
66	Подвижные игры в умеренном темпе до 10-15 минут.		1		
67	Бег на скорость до 20 м.		1		
68	Подвижные игры с бегом.		1		

Календарно-тематический план уроков адаптивной физкультуры
(АООП вариант 2)

в 5 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 68 часов; в неделю 2 часа; всего ____ часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Часы	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		16		
	Двигательные умения и навыки		23		
1	ТБ и правила поведения на уроке. Построения и перестроения.	Строевые упражнения. Выполнение команды «Кругом!» отдельно и всем классом, в шеренге, в колонне. Построение парами по команде учителя. Ходьба, бег за	1		

2	Выполнение команды «Кругом» отдельно и всем классом.	учителем с изменением направления движения по команде: «Налево марш!», «Прямо!», «Направо марш!».	1		
3	Ходьба и бег за учителем с изменением направлений.		1		
4	Ходьба с чередованием способа её выполнения.	Ходьба. Ходьба с чередованием способа ее выполнения по команде учителя (с обычной ходьбы на ходьбу на носках, на пятках, приставными шагами и т. д.). Ходьба прямо без зрительного контроля. Ходьба по наклонной скамейке вверх, вниз (угол наклона до 25°).	1		
5	Ходьба прямо без зрительного контроля.		1		
6	Ходьба по наклонной скамейке.		1		
7	Бег с подскоками.	Бег. Бег на носках, с подскоками. Бег с высокого старта по звуковому и визуальному сигналам. Бег на месте в максимальном темпе. Быстрый бег по виражу. Челночный бег с переноской предметов (2×9 м, 3×9 м).	1		
8	Бег по виражу.		1		
9	Челночный бег с переноской предметов.		1		
10	Гимнастическая скамейка: напрыгивание и спрыгивание.	Прыжки. Напрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание вперед, назад (перед ней). Прыжки на месте с поворотом на 90° (несколькими прыжками, одним прыжком). Продвижение вперед прыжками с ноги на ногу.	1		
11	Прыжки на месте поворотом.		1		
12	Продвижение вперед прыжками с ноги на ногу.		1		
13	Бросок набивного мяча из-за головы сидя.	Броски, ловля, удары. Броски вперед набивного мяча (1 кг) из-за головы сидя. Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди в корзину на полу. Броски и ловля малого мяча в парах. Ведение баскетбольного мяча на месте. Удар по мячу (шайбе) клюшкой.	1		
14	Броски баскетбольного мяча, ведение мяча.		1		
15	Броски и ловля малого мяча в парах.		1		
16	Удары по мячу (шайбе) клюшкой.		1		
	2 четверть		16		
17	Передвижения в вися на перекладине.	Ползание, лазанье и перелезание. В вися на перекладине передвижение перехватом рук с одного края на другой. Передвижение приставными шагами по рейке гимнастической лестницы с поворотом на 360°. Перелезание через препятствие (коня, бревно).	1		
18	Передвижения по рейке гимнастической скамейки.		1		
19	Перелезание через препятствия (коня, бревно).		1		
20	Балансировка в стойках на мячах, на скамейке (одна, две ноги).	Акробатические упражнения и балансировка. Стойка на одной ноге на гимнастической скамейке. Упражнение «мост» с поддержкой учителя. Стойка двумя ногами на большом набивном мяче; то же на среднем (с поддержкой).	1		
21	Упражнение «мост» с поддержкой учителя.		1		
22	Перенос предметов на ракетке.	Передача предметов и переноска грузов. Перенос предметов (теннисных или воздушных шариков) на ракетке для игры в бадминтон. Одновременный перенос большого количества гимнастических обручей, гимнастических палок (от 10 и более). Перенос предметов на голове с постепенным уменьшением их устойчивости (мешочек, кубик).	1		
23	Перенос предметов на голове.		1		
	Развитие двигательных способностей		9		
24	«Отстреливание» легких предметов пальцами рук.	«Отстреливание» легких предметов (шариков из поролона, теннисных, шашек) одним, двумя и четырьмя пальцами вместе. Отбивание такта каждым пальцем, как при игре на пианино. Подбрасывание и ловля	1		
25	Игровые упражнения на		1		

	мелкую моторику.	малого мяча одной рукой. Перекладывание различных небольших предметов: шишки, монеты, теннисные шарики, кубики и др. Подвижные игры и игровые упражнения: «Рисуем веревкой», «Мотальщики», «Похожая фигура», «Мяч по кругу», «Снайперы», «Кубики на ладони».			
26	Метание мяча в разные цели (6-10 м).	Развитие координационных способностей. Метание мяча с места в вертикальную, горизонтальную цели с расстояния 6—10 м.	1		
27	Воспроизведение ритма хлопками.	Повторение продемонстрированных учителем в разном темпе 5—6 хлопков (два медленных, три быстрых, три медленных, три быстрых и т. д.).	1		
28	ОРУ в движении с ускорением и замедлением темпа.	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, ускоряя и замедляя подсчет.	1		
29	Упражнения с гимнастической лентой, палкой.	Упражнения с гимнастической лентой: круги, волна. Сидя (полулежа) медленные круговые движения головой вправо, влево (руки и туловище расслаблены). Смена резких, напряженных движений плавными.	1		
30	Перелезание через препятствия высотой 50-80 см.	Перешагивание через гимнастическую палку вперед, назад.	1		
31	Удар ногой, клюшкой по мячу в ворота (2-6 м).	Перелезание через препятствие высотой 50—80 см. Удар ногой, клюшкой по мячу в ворота шириной до 2 м с расстояния 2—6 м.	1		
32	Скольжение по ледяной дорожке.	Падения на бок из положения в приседе на лыжах (без палок). Скольжение по ледяной дорожке. Подвижные игры и игровые упражнения: «Летучая мышь», «Салки», «Стоп, не падай!», «Мышеловка», «Попади воланом в круг», «Раз, два, три, мяч лови!», «Паровозик», «Быстро в строй!» (на лыжах), «Кто дальше уедет» (на лыжах).	1		
	3 четверть		20		
	Двигательные умения и навыки		12		
33	Техника безопасности лыжника. Одежда и обувь.		1		
34	Строевые действия с лыжами.		1		
35	Поворот на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.		1		
36	Скольльзящий шаг по лыжне.		1		
37	Передвижение скольльзящим шагом по лыжне.	Инструктаж по ТБ. Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повторение поворота на месте «переступанием» вокруг пяток.	1		
38	Подъем ступающим шагом на склон.	Передвижение скольльзящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон. Игра «Снегурочка». Спуск в основной стойке. Игра «Кто дальше».	1		
39	Спуск со склона в основной стойке.		1		
40	Подъем на склон и спуск со склона.	Передвижение на лыжах. Ходьба на лыжах 300-500 м.	1		
41	Упражнения в подъеме на склон и спуске.		1		
42	Катание по лыжне.		1		
43	Свободное катание до 300-500 м.		1		
44	П/игры на лыжах.		1		
	Развитие двигательных способностей		24		

45	Сгибание и разгибание рук в упоре в упоре лежа.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (на полу). Броски набивного мяча 1 кг (одной рукой, двумя) через веревку, сетку. В виси на гимнастической стенке (перекладине) поднимание согнутых в коленях ног. Переход руками в виси на горизонтальной лестнице. Прыжки с места боком, через лежащую на полу веревку, натянутую резинку. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа. Ходьба по ступенькам в ускоренном темпе. Стоя наклоны туловища вперед, в стороны с удержанием набивного мяча у груди, за головой. Лежа на спине поднимание туловища в сед с опорой на ладони расставленных в стороны рук; то же без опоры на руки. Ползание по гимнастическим матам без помощи ног. Подвижные игры и игровые упражнения: «Передал — садись», «Перетягивание каната», «Перетяни через черту», «Подпрыгни над мячом».	1		
46	Бросик набивного мяча через веревку.		1		
47	Поднимание согнутых в коленях ног в виси.		1		
48	Переход руками в виси на горизонтальной лестнице.		1		
49	Прыжки с места через предметы, выпрыгивание.		1		
50	Ползание по гимнастическим матам без помощи ног.		1		
51	Ускорение, быстрое пробегание отрезков 10-30 м.	Развитие скоростных способностей. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10—30 м. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счет учителя). Стоя на месте, движения руками (как при беге, боксе), с увеличением и снижением темпа по команде. Упражнения с вращениями гимнастической ленты. Ритмические упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения: «Салки», «День и ночь», «Раз, два, три, мяч лови!», «Собачка», «Подпрыгни над мячом».	1		
52	ОРУ в ускоренном темпе.		1		
4 четверть			16		
53	Движения руками (имитация бега, бокса) стоя на месте.	Развитие скоростных способностей. Ускорения, быстрое пробегание отрезков до 10—30 м. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счет учителя). Стоя на месте, движения руками (как при беге, боксе), с увеличением и снижением темпа по команде. Упражнения с вращениями гимнастической ленты. Ритмические упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения: «Салки», «День и ночь», «Раз, два, три, мяч лови!», «Собачка», «Подпрыгни над мячом».	1		
54	Упражнения с гимнастической лентой.		1		
55	Ритмические упражнения.		1		
56	Игры для развития скоростных способностей.		1		
57	Захватывание стопами предметов.	Развитие подвижности суставов. Сидя (стоя) захватывание стопами предметов: мягкий маленький мяч, брусочек, канат. Взмахи прямыми ногами вперед, назад, влево, вправо, в стороны (движением наружу, вовнутрь). Ходьба с перешагиванием через большие мячи, с высоким подниманием бедра. Наклоны и повороты туловища, стоя, сидя. Сохранение статического положения (5—8 с) в упражнениях-позах: «полушпагат», «сед по-турецки», «барьерный шаг».	1		
58	Взмахи прямыми ногами.		1		
59	Ходьба с перешагиванием через большие мячи.		1		
60	Ходьба с высоким подниманием бедра.		1		
61	Наклоны и повороты туловища.		1		
62	Сохранение положения в позах.		1		
63	Непрерывный бег до 4 мин.		1		
64	Работа на велотренажере до 2 мин.	Развитие выносливости. Непрерывный бег до 4 мин. Вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (до 2 мин). Прогоулка до 500 м с 3—5 легкими пробежками по 30—60 м. Подвижные игры умеренной	1		
65	Прогоулка до 500 м с пробежками.		1		

66	Подвижные игры в умеренном темпе до 10 минут.	интенсивности продолжительностью 5—10 мин. Подвижные игры и игровые упражнения: «Виляй, виляй!», «Охотники и утки», «Лови ленточки».	1		
67	Бег на скорость 10-30 м.		1		
68	Подвижные игры с бегом.		1		

Календарно-тематический план уроков адаптивной физкультуры
(АООП вариант 2)
в 6 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 68 часов; в неделю 2 часа; всего ___ часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Часы	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		16		
	Двигательные умения и навыки		24		
1	ТБ и правила поведения на уроке. Смещение шеренги, колонны.	Строевые упражнения. Смещение шеренги, колонны вперед (назад), влево (вправо) на указанное количество приставных шагов. Размыкание и смыкание в шеренге. Передвижение в колонне с изменением направления по команде: «Налево марш!», «Прямо!», «Направо марш!».	1		
2	Размыкания и смыкания в шеренге.		1		
3	Передвижение в колонне с изменением направления.		1		
4	Ходьба приставными шагами.	Ходьба. Ходьба приставными шагами: вперед (назад), вправо (влево), на носках, на пятках; то же с различным положением рук. Полоса препятствий: обычная ходьба по линии — ходьба по скамейке — ходьба с перешагиванием через препятствия высотой 20—30 см.	1		
5	Ходьба приставными шагами с различным положением рук.		1		
6	Полоса препятствий с ходьбой.		1		
7	Бег 30 м.	Бег. Бег 30 м. Челночный бег 4×9 м. Бег с преодолением легко сбиваемых препятствий высотой 20—30 см. Бег спиной вперед.	1		
8	Бег спиной вперед		1		
9	Челночный бег с преодолением препятствий.		1		
10	Прыжки в длину с места.	Прыжки. Прыжки в длину с разбега через горизонтальное препятствие. Прыжки с высоты сгибая колени при приземлении (на мягкий мат). Прыжки в длину с разбега через полосу шириной 30—50 см. Напрыгивание на горку матов (30 см и выше).	1		
11	Прыжки в длину с разбега.		1		
12	Прыжки с высоты.		1		
13	Прыжки в длину через полосу препятствий.		1		
14	Ведение баскетбольного мяча в движении.	Броски, ловля, удары. Ведение баскетбольного мяча в движении. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольное кольцо. Удары по неподвижному футбольному мячу с разбега.	1		
15	Броски мяча двумя руками в кольцо.		1		
16	Удары по неподвижному футбольному мячу с разбега.		1		
	2 четверть		16		
17	Удары по мячу в ворота.	Броски, ловля, удары.	1		
18	Вис на горизонтальной	Ползание, лазанье и перелезание.	1		

	лестнице – передвижение назад перехватом рук.	Передвижение назад перехватом рук в висячем положении на горизонтальной лестнице (с помощью учителя). Спуск с шеста (стойки) удерживаясь руками и ногами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (под углом 20—30°) вверх и вниз на четвереньках, в приседе.			
19	Спуск с шеста.		1		
20	Лазанье по наклонной скамейке.		1		
21	Упражнение «мост».	Акробатические упражнения и балансировка. Упражнение «мост». На узкой рейке перевернутой гимнастической скамейки стойка на двух ногах (с открытыми и закрытыми глазами), ходьба приставным шагом.	1		
22	Стойка и ходьба по узкой рейке перевернутой гимнастической скамейки.		1		
23	Перенос на руках трёх баскетбольных мячей.	Передача предметов и переноска грузов. Перенос на руках 3 баскетбольных мячей. Самостоятельное собирание с пола и перенос 8—10 гимнастических обручей, гимнастических палок.	1		
24	Собирание с пола по 8-10 обручей, палок и их перенос.		1		
	Развитие двигательных способностей		8		
25	Броски и ловля уменьшающегося размера предметов в парах.	Развитие мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика. Броски и ловля больших, затем постепенно уменьшающегося размера мячей и предметов (в парах). Перекладывание малого и среднего мячей из одной руки в другую вокруг туловища (на уровне пояса), за спиной. Подвижные игры и игровые упражнения: «Мяч по кругу», «Снайперы», «Кубики на ладони», «Рисуем веревкой», «Мотальщики», «Перетягивание грузов», «Ловкие пальчики», «Борьба пальцев».	1		
26	Игровые упражнения на мелкую моторику.		1		
27	Ходьба с перешагиванием через скамейки и вращающийся обруч.	Развитие координационных способностей. Ходьба перешагиванием через скамейки, через обруч, вращая его, как скакалку. Бег змейкой, не задевая предметов. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки. Метание малого мяча с места правой и левой рукой в вертикальную и горизонтальную цели, на дальность. Перелезание через гимнастического коня (бревно) высотой до 1 м. Ходьба с вращением скакалки в сагиттальной плоскости правой (левой) рукой. Прыжки со скакалкой. Снятие предметов, подвешенных сверху на гимнастической стенке. Из висячего положения на перекладине приземление на мягкий мат с сохранением равновесия (высота от ног до пола до 40 см). Подвижные игры и игровые упражнения: «Эстафета с лазаньем и перелезанием», «Лыжник», «Чей веер лучше» (лыжи), «Очистим площадку», «Подъемник» (лыжи), «Паук», «Прямо! Стой! Направо!», «Лягушка».	1		
28	Подбрасывание и ловля гимнастической палки.		1		
29	Метание малого мяча в цели на дальность.		1		
30	Перелезание через гимнастического коня (1 м).		1		
31	Прыжки со скакалкой.		1		
32	Гимнастическая стенка: снятие предметов сверху, из висячего положения приземление на мат.		1		
	3 четверть			20	
	Двигательные умения и навыки		12		
33	Техника безопасности лыжника. Одежда и обувь.	Инструктаж по ТБ. Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Повторение поворота на месте «переступанием» вокруг пяток. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон. Игра «Снегурочка». Спуск в	1		
34	Строевые действия с лыжами.		1		
35	Поворот на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.		1		
36	Скольльзящий шаг по лыжне.		1		

37	Передвижение скользящим шагом по лыжне.	основной стойке. Игра «Кто дальше». Передвижение на лыжах. Передвижение на лыжах переступанием вправо, влево.	1		
38	Подъём ступающим шагом на склон.		1		
39	Спуск со склона в основной стойке.		1		
40	Подъём на склон и спуск со склона.		1		
41	Упражнения в подъёме на склон и спуске.		1		
42	Катание по лыжне.		1		
43	Свободное катание до 500 м.		1		
44	П/игры на лыжах.		1		
	Развитие двигательных способностей		24		
45	Отжимание от стены, скамейки.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Отжимание от стены, скамейки ладонями рук с разведенными в стороны пальцами. Переход из положения стоя в упор присев, затем в упор лежа и обратно. Повороты вправо (влево) перехватами рук в висе на лестнице, перекладине. Вис, раскачивание на перекладине, подвешенной на веревке (перекладина на 10—20 см выше поднятых рук, внизу — гимнастический мат). Подтягивание в висе лежа. Подтягивание на перекладине с помощью учителя. Бег на носках, с подскоками, с прыжками с ноги на ногу. Ходьба по ступенькам в ускоренном темпе. Броски и ловля набивных мячей (весом 1 кг) в парах. Толчок набивного мяча одной рукой от груди в стену, в обруч на полу, партнеру. Лежа на спине поднимание туловища в сед, руки за головой (ноги удерживает партнер). Лежа на спине выпрямление согнутых в коленях ног; поднимание прямых ног. Подвижные игры и игровые упражнения: «Удочка», «Перетягивание каната», «Выталкивание спиной», «Передал — садись», «Пионербол».	1		
46	Смена положений упор присев и упор лежа.		1		
47	Повороты перехватами рук в висе.		1		
48	Вис, раскачивание. Подтягивание на перекладине, в висе лежа.		1		
49	Набивные мячи: броски и ловля в парах, толчки в ориентир.		1		
50	Лежа: поднимание туловища, ног.		1		
51	Бег на скорость 10-30 м.	Развитие скоростных способностей. Ускорения, быстрое пробегание отрезков 10—30 м. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками, в вертикальном положении.	1		
52	Подбрасывание и ловля гимнастической палки.		1		
	4 четверть		16		
53	Быстрые круговые движения предплечьями в локтевых суставах.	Развитие скоростных способностей. Быстрые круговые движения предплечьями в локтевых суставах (к себе, от себя, одной рукой, двумя руками). Метание в даль теннисного мяча. Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, шеи в ускоренном темпе (под счет учителя). Ритмические упражнения. Подвижные игры и игровые упражнения: «Очистим площадку», «Быстрый лыжник», «Салки», «Кошка и мышка».	1		
54	Метание в даль теннисного мяча.		1		
55	ОРУ в ускоренном темпе.		1		
56	Ритмические упражнения.		1		
57	Пружинистые приседания на одной ноге.			1	
58	Сохранение положения в позах.		1		

59	Лежа: поднятие ног до касания стопами за головой.	упражнениях-позах: «полушпагат», «сед-турецки», «барьерный шаг». Лежа на спине поднятие прямых ног до касания стопами за головой. Выпады вперед, в стороны. Упражнения с палками: основные движения рук, наклоны, перешагивания через палку вперед, назад.	1		
60	Выпады вперед, в стороны.		1		
61	Упражнения с палками.		1		
62	Комплекс общей зарядки.		1		
63	Прогулка до 500 м с 2-4 пробежками по 60-100 м.	Развитие выносливости. Прогулка до 500 м с 2—4 легкими пробежками по 60—100 м. Безостановочная ходьба до 500 м. Бег трусцой до 4—5 мин. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (до 4 мин). Освоенные в предыдущих классах упражнения с увеличением количества повторений. Подвижные игры и игровые упражнения: «Змея», «Очистим площадку», «Салки».	1		
64	Безостановочная ходьба до 500 м.		1		
65	Бег трусцой до 4-5 мин.		1		
66	Работа на велотренажере до 4 мин.		1		
67	Бег на скорость до 10-30 м.		1		
68	Подвижные игры с бегом.		1		

Календарно-тематический план уроков адаптивной физкультуры
(АООП вариант 2)
в 7 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 68 часов; в неделю 2 часа; всего ___ часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Часы	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		16		
	Двигательные умения и навыки		24		
1	ТБ и правила поведения на уроке. Расчет на «первый, второй».	Строевые упражнения. Расчет на «первый, второй», перестроение из одной шеренги в две. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!». Повороты переступанием: «Налево!», «Направо!», «Кругом!».	1		
2	Перестроение из одной шеренги в две.		1		
3	Повороты с переступанием, выполнение строевых команд.		1		
4	Ходьба в быстром темпе на заданное расстояние.	Ходьба. Ходьба в быстром темпе на заданное расстояние. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, бревну (высота до 50 см).	1		
5	Ходьба по узкой рейке скамейки.		1		
6	Ходьба по бревну (50 см высота).		1		
7	Бег 60 м.	Бег. Бег 60 м. Преодоление полосы препятствий из 3 станций: быстрое передвижение, перешагивая набивные мячи, полосу шириной до 50 см, легко сбиваемые барьеры. Бег с подпрыгиванием и касанием (ударом) подвешенного шарика. Бег с обручем.	1		
8	Бег с подпрыгиванием и касанием подвешенного шарика.		1		
9	Преодоление полосы препятствий с бегом.		1		

10	Прыжки на месте с поворотом.	Прыжки. Прыжки на месте с поворотом. С прямого разбега, преодоление вертикальных препятствий. Напрыгивание на горку гимнастических матов: с места, с разбега. Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.	1		
11	Прыжки с прямого разбега с преодолением препятствий.		1		
12	Напрыгивание на горку гимнастических матов.		1		
13	Прыжок в длину с места в ориентир.		1		
14	Метание малого мяча одной рукой.	Броски, ловля, удары. Метание малого мяча одной рукой с 3 шагов. Ведение мяча ногой, клюшкой между стоек с завершением удара по воротам. Удары по волану бадминтонной ракеткой.	1		
15	Ведение мяча ногой, клюшкой между стоек.		1		
16	Ведение мяча с завершением удара по воротам.		1		
	2 четверть		16		
17	Удары по волану бадминтонной ракеткой.	Броски, ловля, удары	1		
18	Лазание по гимнастической лестнице в ускоренном темпе.	Ползание, лазанье и перелезание. Передвижение вперед перехватом рук в вися на горизонтальной лестнице с помощью учителя. Перелезание через 2—3 препятствия разной высоты (до 1 м).	1		
19	Вис на горизонтальной лестнице с передвижением вперед, назад.		1		
20	Перелезание через препятствия разной высоты (1 м).		1		
21	Балансировка в стойке на одной ноге на узкой рейке скамейки.	Акробатические упражнения и балансировка. Стойка на одной ноге на узкой рейке перевернутой гимнастической скамейки; то же без зрительного контроля. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (бревну) с остановкой, поворотом кругом и продолжением движения.	1		
22	Ходьба с остановкой и поворотом по узкой рейке скамейки.		1		
23	Передача гимнастической палки партнеру идущему рядом.	Передача предметов и переноска грузов. Передача гимнастической палки, мяча партнеру идущему рядом, впереди.	1		
24	Передача мяча партнеру идущему впереди.		1		
	Развитие двигательных способностей		8		
25	Подбрасывание и ловля, передача в парах предметов. Передача волейбольного мяча.	Развитие мелкой моторики. Подбрасывание и ловля, передача в парах гимнастического обруча, кубиков, гимнастической палки, набивного мяча, теннисного мяча. Пальчиковая гимнастика. Верхняя передача волейбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча на месте. Подвижные игры и игровые упражнения: «Где стереть?», «Узнай друга», «Мотальщики», «Похожая фигура», «Мяч по кругу», «Снайперы».	1		
26	Игровые упражнения на мелкую моторику. Ведение баскетбольного мяча.		1		
27	Ходьба по гимнастической скамейке без зрительного контроля.	Развитие координационных способностей. Ходьба по гимнастической скамейке без зрительного контроля. Пробежание прямых отрезков (до 10 м) без зрительного контроля. Удар теннисного мяча о пол и ловля его после отскока двумя руками, одной рукой. Броски мяча в горизонтальные цели (обручи), расположенные на разном расстоянии. Толкание одной рукой набивного мяча весом 1—2 кг. Сидя «по-	1		
28	Пробежание прямых отрезков без зрительного контроля (10 м).		1		
29	Удар теннисного мяча о пол и ловля его.		1		
30	Броски мяча в цели. Толкание		1		

	набивного мяча.	турецки» (или в «позе лотоса»), сохраняя правильную осанку, расслабление в течение 10—20 с; то же с закрытыми глазами.			
31	Сохранение осанки в позе «лотоса».	Потряхивающие, расслабляющие движения рук после кратковременных (3—5 с) максимальных напряжений. Подвижные игры и игровые упражнения: «Займи свой домик», «Альпинисты», «Спуск» (лыжи), «Метко в цель», «Бег в обручах», «Собачка», «Летающие тарелки», «Подбери флажок» (на лыжах), «Ловля мяча-прыгуна», «Темно—светло».	1		
32	Расслабление рук после напряжений. Подвижные игры на развитие координации.		1		
	3 четверть		20		
	Двигательные умения и навыки		14		
33	Техника безопасности лыжника. Одежда и обувь.	Инструктаж по ТБ. Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!». Повторение поворота на месте «переступанием» вокруг пяток. Поворот переступанием в движении. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне. Подъем ступающим шагом на склон. Игра «Снегурочка». Спуск с небольшого склона (10—20°) в высокой и низкой стойках. Игра «Кто дальше». Передвижение на лыжах повторными и непрерывными методами от 100 до 500 м.	1		
34	Строевые действия с лыжами.		1		
35	Поворот на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.		1		
36	Поворот переступанием в движении.		1		
37	Скользкий шаг по лыжне.		1		
38	Передвижение скользящим шагом по лыжне.		1		
39	Подъем ступающим шагом на склон.		1		
40	Спуск со склона в основной стойке.		1		
41	Упражнения в подъеме на склон и спуске.		1		
42	Катание по лыжне.		1		
43	Свободное катание до 500 м.		1		
44	П/игры на лыжах.		1		
45	Передача гимнастической палки, мяча партнеру идущему рядом, впереди.	Передача гимнастической палки, мяча партнеру идущему рядом, впереди.	1		
46	Эстафеты с передачей предметов.		1		
	Развитие двигательных способностей		22		
47	Прыжки вверх из упора присев. Раскачивание в вися на канате.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Прыжки вверх из упора присев. Толкание баскетбольного, набивного мячей через веревку (одной рукой от плеча, двумя руками от груди). Сидя переключивание набивного мяча по полу вокруг туловища в левую (правую) сторону. Раскачивание в вися на канате. Поднимание прямых ног лежа на спине — поочередное, одновременное, с отягощением (набивным мячом) между лодыжками. Упражнения на тренажерах, используемых для силовой подготовки. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). Приседание на носках, на всей ступне без опоры; то же с удержанием за головной набивного мяча. Лазанье по наклонной, горизонтальной и вертикальной лестничным конструкциям. Вис, раскачивание, вращения (влево, вправо) на перекладине, подвешенной на веревке (перекладина до 20 см выше поднятых рук, внизу — гимнастический мат). Броски мяча друг другу, увеличивая расстояние и высоту (через шнур, сетку) полета. Подвижные игры и игровые упражнения: «Бой петухов», «Шагающая цель».	1		
48	Толкание мячей через веревку. Переключивание мяча вокруг туловища по полу.		1		
49	Подтягивание на высокой и низкой перекладинах.		1		
50	Поднимание прямых ног лежа на спине.		1		

		«Собачка», «Невидимая цель», «Перетягивание каната».				
51	Бег на скорость 30-60 м.	Развитие скоростных способностей. Ускорения, быстрое пробегание 30—60 м. Подбрасывание и ловля гимнастического обруча.	1			
52	Подбрасывание и ловля гимнастического обруча.		1			
	4 четверть		16			
53	Быстрые круговые движения прямой рукой в плечевом суставе.	Развитие скоростных способностей. Быстрые круговые движения прямой рукой в плечевом суставе (вперед, назад, одной рукой, двумя). Метание теннисного мяча в даль. Быстрый бег с уклона. По команде «Марш!», ускорения из различных исходных положений (высокий старт, низкий старт, стоя спиной по направлению бега, сидя на полу, лежа и др.). Подвижные игры и игровые упражнения: «Калим-бамба», «Вратарь», «Салки», «Займи свой домик», «Собачка», «Боксер».	1			
54	Метание теннисного мяча в даль.		1			
55	Быстрый бег с уклона.		1			
56	По команде «Марш!», ускорения из различных исходных положений.		1			
57	Выпады на месте, во время ходьбы, с движениями рук.		Развитие подвижности суставов. Выпады на месте, во время ходьбы, с движениями рук. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо. Наклоны туловища вперед и повороты вправо (влево) на носках, держась за рейку гимнастической лестницы на уровне груди. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнение «мост». Круговые движения туловищем, в локтевых, плечевых и коленных суставах.	1		
58	Махи ногами. Наклоны и повороты туловища.			1		
59	Упражнения с гимнастической палкой.			1		
60	Упражнение «мост».			1		
61	Круговые движения туловищем, в локтевых, плечевых и коленных суставах.	1				
62	Комплекс общей зарядки.	1				
63	Прогулка до 500 м с 3-4 пробежками 60-100 м.	Развитие выносливости. Непрерывный бег до 5 мин. Подвижные и спортивные игры умеренной интенсивности продолжительностью 5—15 мин. Освоенные в предыдущих классах упражнения с увеличением количества повторений. Подвижные игры и игровые упражнения: «Ручеек», «Бой петухов», «Собачка».	1			
64	Непрерывный бег до 5 минут.		1			
65	Подвижные игры в умеренном темпе до 10-15 минут.		1			
66	Работа на велотренажере до 5 мин.		1			
67	Бег на скорость до 30-60 м.		1			
68	Подвижные игры с бегом.		1			

Календарно-тематический план уроков адаптивной физкультуры
(АООП вариант 2)
в 8 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 68 часов; в неделю 2 часа; всего ___ часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Часы	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		16		
	Двигательные умения и навыки		24		

1	ТБ и правила поведения на уроке. Выполнение команд.	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!». Расчет на первый—второй—третий, перестроение из одной шеренги в три.	1		
2	Расчет на первый-второй-третий.		1		
3	Перестроение из одной шеренги в три.		1		
4	Ходьба укороченными и удлиненными шагами.	Ходьба. Ходьба укороченным и удлиненным шагами, выпадами, в полуприседе, под уклон, с уклона.	1		
5	Ходьба выпадами в полуприседе.		1		
6	Ходьба под уклон с уклона.		1		
7	Бег с чередованием медленного и быстрого темпа.	Бег. Бег с чередованием медленного и быстрого темпа. Бег 100 м. Передача в беге эстафетной палочки.	1		
8	Бег 100 м.		1		
9	Передача в беге эстафетной палочки.		1		
10	Прыжки в длину с разбега.	Прыжки. Прыжки в длину с разбега, отталкиваясь от гимнастического мостика (на маты, в прыжковую яму). Преодоление вертикальных препятствий с косого разбега. Прыжки с хлопками (перед собой, над головой).	1		
11	Прыжки в длину с разбега, отталкиваясь от мостика.		1		
12	Преодоление вертикальных препятствий с косого разбега.		1		
13	Ритмичные прыжки с хлопками.		1		
14	Метание малого мяча одной рукой с разбега на дальность.	Броски, ловля, удары. Метание малого мяча одной рукой с разбега на дальность, в цель. Броски мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча. Удар по катящемуся футбольному мячу с небольшого разбега.	1		
15	Метание малого мяча одной рукой с разбега в цель.		1		
16	Броски мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча.		1		
	2 четверть		16		
17	Удар по катящемуся футбольному мячу с разбега.	Броски, ловля, удары	1		
18	Перелезание через гимнастического коня с бокового разбега.	Ползание, лазанье и перелезание. Перелезание через гимнастического коня с бокового разбега	1		
19	Лазание по гимнастической лестнице в ускоренном темпе.		1		
20	Передвижение на руках в виси.		1		
21	Стойка и ходьба по узкой рейке с остановкой и поворотами.	Акробатические упражнения и балансировка. Стойка, ходьба по узкой рейке перевернутой гимнастической скамейки с остановкой и доставанием предметов с пола приседая, наклоняясь; повороты кругом переступанием.	1		
22	Стойка и ходьба по узкой рейке с остановкой и доставанием предметов с пола приседая.		1		
23	Стойка и ходьба по узкой рейке с остановкой и доставанием предметов с пола наклоняясь.		1		
24	Упражнение «мост».		1		
	Развитие двигательных способностей		8		
25	Подбрасывание и ловля теннисного мяча в парах. Передача волейбольного мяча.	Развитие мелкой моторики. Подбрасывание и ловля теннисного мяча двумя руками и одной рукой. Ведение баскетбольного мяча на месте, в движении. Верхние передачи	1		

26	Игровые упражнения на мелкую моторику. Ведение баскетбольного мяча.	волейбольного мяча. Подвижные игры и игровые упражнения: «Поймай палку», «Мы строим башню», «Набрось лассо», «Подвижная цель», «Кто быстрее обведет круг (звезду, волнообразную линию и др.)», «Кто быстрее нарисует треугольник (прямоугольник, рожицу, человечка и др.)».	1		
27	Изменение с характером музыки темпа танцевальных движений.	Развитие координационных способностей. Изменение темпа движения (танцевальные импровизации) в зависимости от характера музыки. Бросок гимнастической палки в горизонтальную цель. «Волны» руками.	1		
28	Бросок гимнастической палки в цель.	Упражнения с обручем: вращение на правой, левой руке; вращение туловищем.	1		
29	Упражнения с обручем.	Танцевальные шаги. Полоса препятствий:	1		
30	Полоса препятствий с перешагиванием и перепрыгиванием.	чередование ходьбы с перешагиванием и прыжками через препятствия высотой 20—40 см. Стойка и ходьба на бревне высотой 70—80 см. Бег со скакалкой, с обручем.	1		
31	Стойка и ходьба на бревне высотой 70-80 см.	Лежа на спине с закрытыми глазами расслабление тела в течение 10—20 с. Езда на самокате, двухколесном велосипеде.	1		
32	Езда на двухколесном велосипеде (самокате).	Подвижные игры и игровые упражнения: «Бой петухов», «Скользи», «Спуск» (лыжи), «Не пропусти мяч», «Длинный спуск» (лыжи), «Ходьба по брускам», «Отбей волан», «Мяч в стенку», «Городки», «Кегли», «Летающие тарелки».	1		
	3 четверть		20		
	Двигательные умения и навыки		16		
33	Техника безопасности лыжника, одежда и обувь.		1		
34	Построения с лыжами и на лыжах.		1		
35	Поворот на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.		1		
36	Лыжная ходьба – попеременный двухшажный ход.	Инструктаж по ТБ. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд в строю «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Игра «Крепость». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1		
37	Попеременный двухшажный ход.	Подъем на склон «елочкой». Подъем на склон «лесенкой». Игра «Снежком по мячу». Спуск в средней стойке. Игра «Кто дальше». Поворот на месте переступанием вокруг пяток. Передвижение по лыжне попеременным двухшажным ходом.	1		
38	Подъем на склон «елочкой».	Передвижение на лыжах до 800 м за урок.	1		
39	Подъем на склон «лесенкой».	Прогулка на лыжах.	1		
40	Упражнения в подъёме на склон и спуске.		1		
41	Передвижение по лыжне попеременным двухшажным ходом.		1		
42	Катание по лыжне.		1		
43	Свободное катание до 800 м.		1		
44	П/игры на лыжах.		1		
45	Перенос гимнастического мата вдвоём.	Передача предметов и переноска грузов. Перенос гимнастического мата вдвоём.	1		
46	Упражнения с большим гимнастическим мячом.	Поднимание большого гимнастического мяча вперед, вверх, опускание вниз. Передача гимнастической палки, эстафетной палочки, мяча партнеру, бегущему рядом,	1		
47	Передача палки, палочки мяча		1		

	партнеру бегущему рядом.	вперед.			
48	Передача палки, палочки мяча партнеру бегущему впереди.		1		
	Развитие двигательных способностей		20		
49	Упражнения с растягиванием резинового бинта, эспандером.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Упражнения с растягиванием резинового бинта, эспандера. Упражнения с бросками, ловлей и толчками набивных мячей. Изометрические напряжения мышц рук до 5 с (поза и др.). Висы на двух руках и на одной руке. Поднимание в висячем положении на гимнастической стенке прямых ног до положения «уголок» и выше. Совершенствование ранее изученных умений и навыков ползания, лазанья и перелезания. Подтягивание на низкой и высокой перекладинах хватом сверху, снизу, разноименным. Упражнения с гантелями, самодельными отягощениями. Упражнения на тренажерах, используемых для силовой подготовки. Лазанье по наклонной, горизонтальной и вертикальной лестничным конструкциям. Подвижные игры и игровые упражнения: «Перетягивание каната», «Выгалькивание спиной», «Прокати мяч», «Набрось лассо», «Метко в цель», «Пионербол», «Мы силачи!», «Демонстрация мышц».	1		
50	Висы, поднимание прямых ног «уколком».		1		
51	Подтягивание на низкой и высокой перекладинах.		1		
52	Упражнения с гантелями.		1		
	4 четверть			16	
53	Ускорение, быстрый бег до 60 м.	Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью на отрезках от 10 до 60 м. Бег с ускорением, стартуя из различных исходных положений (высокий старт, низкий старт, стоя спиной по направлению бега, сидя на полу, лежа и др.). Подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками после поворота направо, налево, кругом, после хлопка. Упражнения с летающими тарелками. Подвижные игры и игровые упражнения: «Двумя мячами через сетку», «Поймай палку», «Гонка воздушных шаров».	1		
54	Бег с ускорением, стартуя из разных исходных положений.		1		
55	Подбрасывание мяча и ловля после поворотом и хлопков.		1		
56	Упражнения с летающими тарелками.		1		
57	Упражнение «мост».		1		
58	Круговые движения туловищем, в локтевых, плечевых и коленных суставах.		1		
59	Выпады вперед, назад, в стороны.	Развитие подвижности суставов. Из основной стойки поочередное принятие выпадов: вперед, назад, в сторону. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо, с движениями рук, с хлопками, с касанием пальцами ладоней носков ног. Наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой за головой.	1		
60	Взмахи ногами разными способами.		1		
61	Наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой.		1		
62	Комплекс общей зарядки.		1		
63	Медленный равномерный бег до 1000 м.		1		
64	Непрерывный бег до 5-6 минут.	Развитие выносливости. Медленный равномерный бег на заданное расстояние (от 100 до 1000 м). Непрерывный бег до 5—6 мин. Кросс по легко пересеченной местности. Поднимание туловища в сед из положения лежа. Сжатие кистевого эспандера несколько раз. Ходьба на местности под уклон (до 35°) в медленном и	1		
65	Поднимание туловища в сед из положения лежа.		1		
66	Прогулки, походы по		1		

	пересеченной местности.	ускоренном темпе. Прогулки, походы по пересеченной местности. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (до 5 мин). Подвижные игры и игровые упражнения: «Перетягивание каната», «Гонка воздушных шаров», «Двумя мячами через сетку».			
67	Бег на скорость 100 м.		1		
68	Подвижные игры с бегом.		1		

Календарно-тематический план уроков адаптивной физкультуры
(АООП вариант 2)
в 9 классе

Учитель Ерохин Владимир Викторович

Количество часов: по учебному плану 68 часов; в неделю 2 часа; всего ___ часов.

№	Тема урока	Содержание видов деятельности	Часы	Дата по плану	Дата по факту
	1 четверть		16		
	Двигательные умения и навыки		24		
1	ТБ и правила поведения на уроке. Построения и перестроения.	Строевые упражнения. Повороты прыжком: «Налево!», «Направо!», «Кругом!». Ходьба с изменением направления движения по команде учителя: «Налево!», «Направо!», «Прямо!».	1		
2	Повороты прыжком: налево, направо, кругом.		1		
3	Ходьба с изменением направления движения по команде.		1		
4	Основы спортивной ходьбы.	Ходьба. Основы спортивной ходьбы. Ходьба в приседе. Ходьба с поворотами кругом во время движения прямо, спиной вперед. Полоса препятствий: ходьба по линиям — ходьба по скамейке — бег «по кочкам».	1		
5	Ходьба с поворотами, спиной вперед, в приседе.		1		
6	Полоса препятствий с ходьбой по линиям.		1		
7	Бег с высоким подниманием бедра.	Бег. Бег с поворотами туловища кругом. Преодоление полосы препятствий из 4—5 станций (скамейка, барьер, ров, лабиринт, «кочки»).	1		
8	Бег с поворотами туловища кругом.		1		
9	Преодоление полосы препятствий с бегом.		1		
10	Прыжки в длину с разбега.	Прыжки. Прыжки в длину, в высоту с разбега. Прыжки в глубину на мягкое покрытие. Прыжки с хлопками (перед собой, над головой, за спиной) на каждый второй (третий) прыжок.	1		
11	Прыжки в высоту с разбега.		1		
12	Прыжки в глубину на мягкое покрытие.		1		
13	Ритмичные прыжки с хлопками.		1		
14	Бросок мяча в кольцо после ведения.	Броски, ловля, удары. Броски мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча после ведения. Передача футбольного мяча в парах. Удары мяча в стену после отскока. Игра в бадминтон.	1		
15	Передача футбольного мяча в парах.		1		

16	Удары мяча в стену после отскока.		1		
	2 четверть		16		
17	Игра в бадминтон.	Броски, ловля, удары	1		
18	Передвижение вперед в вися на горизонтальной лестнице.	Ползание, лазанье и перелезание. Передвижение вперед в вися на горизонтальной лестнице. Лазанье по наклонной, горизонтальной и вертикальной лестничным конструкциям. Движение перехватами по горизонтальной лестнице, пропуская рейки (через 1—2 рейки). Удержание ног в седе углом (до 10 с).	1		
19	Лазанье по наклонной, горизонтальной и вертикальной лестничным конструкциям.		1		
20	Движение перехватами по горизонтальной лестнице, пропуская рейки.		1		
21	Стойка и ходьба по узкой рейке с остановкой и поворотами.		1		
22	Стойка и ходьба по узкой рейке с остановкой и доставанием предметов с пола приседая.	Акробатические упражнения и балансировка. Комбинации из ранее изученных элементов. Ходьба, стойка на двух ногах и повороты кругом переступанием на бревне, высотой 50 см.	1		
23	Стойка и ходьба по узкой рейке с остановкой и доставанием предметов с пола наклоняясь.		1		
24	Ходьба, стойка на двух ногах и повороты кругом переступанием на бревне, высотой 50 см.		1		
	Развитие двигательных способностей		8		
25	Подбрасывание и ловля теннисного мяча одной рукой в парах. Передача волейбольного мяча.	Развитие мелкой моторики. Пальчиковая гимнастика. Броски и ловля в парах теннисного мяча двумя руками и одной рукой. Верхние передачи волейбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча. Подвижные игры и игровые упражнения: «Переправа», «Каракатица», «Подвижная цель», «Пионербол», «Волейбол», «Поймай палку».	1		
26	Игровые упражнения на мелкую моторику. Ведение баскетбольного мяча.		1		
27	Ходьба по ориентирам, начерченным на скамейке.	Развитие координационных способностей. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке. Воспроизведение ритмических рисунков с помощью хлопков, ударов палочками, постукиванием ног. Воспроизведение ритмического рисунка одновременно руками и ногами. Удары рукой, ногой по воздушному шару, не давая ему опуститься на пол. Езда на самокате, двухколесном велосипеде. Подвижные игры и игровые упражнения: «Подвижная цель», «Скользи», «Самокат», «Чья елочка красивее», «Ловкий лыжник», «Многоместные лыжи», «Каракатица», «Настольный теннис», «Бадминтон», «Летающие тарелки».	1		
28	Воспроизведение ритмических рисунков разными способами.		1		
29	Воспроизведение ритмических рисунков одновременно руками и ногами.		1		
30	Удержание воздушного шара ударами рук и ног.		1		
31	Езда на велосипеде (самокате).		1		
32	Подвижные игры на развитие координации.		1		
	3 четверть		20		
	Двигательные умения и навыки		18		
33	Техника безопасности		1		

	лыжника, одежда и обувь.	Инструктаж по ТБ. Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд в строю «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Ознакомление с попеременным двухшажным ходом. Игра «Крепость». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Подъем на склон «елочкой». Подъем на склон «лесенкой». Игра «Снежком по мячу». Спуск в средней стойке. Игра «Кто дальше». Поворот на месте переступанием вокруг пяток. Передвижение по лыжне попеременным двухшажным ходом. Передвижение на лыжах до 1000 м за урок. Прогулка на лыжах.				
34	Построения с лыжами и на лыжах.		1			
35	Поворот на месте «переступанием» вокруг пяток лыж.		1			
36	Лыжная ходьба – попеременный двухшажный ход.		1			
37	Попеременный двухшажный ход.		1			
38	Подъем на склон «елочкой».		1			
39	Подъем на склон «лесенкой».		1			
40	Упражнения в подъеме на склон и спуске.		1			
41	Передвижение по лыжне попеременным двухшажным ходом.		1			
42	Катание по лыжне.		1			
43	Свободное катание до 1000 м.		1			
44	П/игры на лыжах.		1			
45	Движение перехватами по горизонтальной лестнице, пропуская рейки.		Повторение материала с ползанием, лазанием, перелазанием. Лазанье по канату, шесту произвольным способом.	1		
46	Лазанье по канату произвольным способом.			1		
47	Перенос гимнастического мата вдвоём.	Передача предметов и переноска грузов. Перенос 2—3 набивных мячей ускоренным шагом, бегом.	1			
48	Передача палки, палочки мяча партнеру бегущему рядом.		1			
49	Передача палки, палочки мяча партнеру бегущему впереди.		1			
50	Перенос набивных мячей ускоренным темпом.		1			
	Развитие двигательных способностей		18			
51	Упражнения с растягиванием резинового бинта, эспандером.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Упражнения с растягиванием резинового бинта, эспандера. Упражнения с бросками, ловлей и толчками набивных мячей. Верхние передачи волейбольного мяча. Висы и подтягивание на низкой (девочки) и высокой (юноши) перекладине различными хватами.	1			
52	Висы и подтягивание на низкой и высокой перекладине.		1			
	4 четверть		16			
53	Поднимание ног до прямого угла в вися.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Продолжение. Поднимание ног до прямого угла в вися на гимнастической лестнице. Изометрические напряжения мышц рук, туловища, ног до 5—8 с. Бег по лестничному маршруту. Упражнения с гантелями. Упражнения на тренажерах, используемых для силовой подготовки. Подвижные игры и игровые упражнения: «Перетягивание каната», «Перетягивание в квадрате», «Прыжки по	1			
54	Упражнения с гантелями.		1			

		полоскам», «Подпрыгни над мячом», «Прыгуны», «Пионербол», «Очистим площадку», «Снайперы», «Мы силачи!», «Демонстрация мышц».			
55	Бег с максимальной скоростью до 100 м.	Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью на отрезках от 10 до 100 м. Бег с ускорением, стартуя из различных исходных положений (высокий старт, низкий старт, стоя спиной по направлению бега, сидя на полу, лежа и др.). Подбрасывание и ловля теннисного мяча одной рукой. Быстрый бег с уклона. Быстрое последовательное выполнение простых двигательных связок (комбинаций): упор присев — упор лежа — упор присев и т. д.; основная стойка — упор лежа — основная стойка и т. д. Подвижные игры и игровые упражнения: «Космонавты», «Лови ленточки», «Салки», «Подвижная цель», «Челночный бег».	1		
56	Бег с ускорением, стартуя из различных исходных положений. Быстрый бег с уклона.		1		
57	Подбрасывание и ловля теннисного мяча одной рукой.		1		
58	Быстрое последовательное выполнение простых двигательных связок.		1		
59	Выпады: вперед, назад, в сторону.	Развитие подвижности суставов. Упражнения для развития пассивной гибкости в парах (с помощью партнера: глубокие наклоны сидя; отведение, поднимание и разведение ног). Выпады: вперед, назад, в сторону. Наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой. Взмахи ногами вперед, назад, влево, вправо, с движениями рук, с хлопками, с касанием пальцами рук носков ног. Круговые движения головой, кисти, в локтевом и плечевом суставах.	1		
60	Наклоны и повороты туловища с гимнастической палкой.		1		
61	Взмахи ногами разными способами.		1		
62	Круговые движения головой, кисти, в локтевом и плечевом суставах.		1		
63	Медленный равномерный бег на заданное расстояние.	Развитие выносливости. Медленный равномерный бег на заданное расстояние (от 100 м), количество кругов зала, стадиона. Непрерывный бег до 6 мин. Кросс по легко пересеченной местности. Многократное поднимание туловища в сед из положения лежа на спине. Сжатие кистевого эспандера несколько раз. Прогулки, походы по пересеченной местности. Бег по пересеченной местности. Подвижные и спортивные игры умеренной интенсивности продолжительностью до 30 мин. Непрерывное вращение педалей с различной мощностью нагрузки (дифференцировано) на велотренажере (6 и более мин). Подвижные игры и игровые упражнения: «Двумя мячами в сетку», «Перетягивание в квадрате», «Змея», «Виляй, виляй».	1		
64	Непрерывный бег до 6 минут.		1		
65	Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине.		1		
66	Подвижные игры в умеренном темпе до 30 минут.		1		
67	Бег на скорость до 100 м.		1		
68	Подвижные игры с бегом.		1		