

Областное государственное казенное общеобразовательное  
учреждение

«Шуйская коррекционная школа-интернат»  
(ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат»)

РАССМОТРЕНО  
Заседанием МО  
учителей  
(протокол от  
19.08.2020 г. № 1)

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим  
советом  
(протокол от 28.08.2020 г.)

УТВЕРЖДЕНО  
Директор Г.В. Нездолина  
(приказ от 28.08.2020 г. № 408)



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
коррекционного курса  
**«ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ»**  
для 1-9 классов  
АООП 2 вариант  
Срок реализации 9 лет



Составители: Ерохин Владимир Викторович  
Ерохина Алена Александровна

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Общая характеристика коррекционного курса.....	4
3. Место коррекционного курса в учебном плане.....	7
4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса.....	7
5. Содержание коррекционного курса.....	20
6. Тематическое планирование.....	47
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.....	48
8. Контрольно-оценочные средства.....	49
9. Список литературы.....	52
Приложения	54
Приложение 1. Набор диагностических проб.....	54
Приложение 2. Индивидуальная карта овладения двигательными умениями и навыками.....	77
Приложение 3. Мониторинг предметных результатов.....	81

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Двигательное развитие» 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)» (далее – Стандарт), 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» (далее – АООП УО(ИН));

- 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».

Стандарт в качестве основной цели занятий в рамках коррекционного курса «Двигательное развитие» выделяет: обогащение сенсомоторного опыта, поддержание и развитие способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков.

Задачи реализации содержания коррекционного курса «Двигательное развитие» в течение всего срока освоения 2 варианта АООП УО(ИН) выделяет следующие:

- мотивация двигательной активности;
- поддержка и развитие имеющихся движений;
- расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
- освоение новых способов передвижения (включая передвижение с помощью технических средств реабилитации);
- формирование функциональных двигательных навыков;
- развитие функции руки, в том числе мелкой моторики;

- формирование ориентировки в пространстве.

Программа определяет цель, задачи, возможные результаты, содержание и организацию образовательного процесса для обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития, для которых характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в сочетании с локальными и системными нарушениями речи, расстройствами аутистического спектра и эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся данной категории и их особые образовательные потребности подробно представлены в содержании АООП УО (ИН) вариант 2 ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат».

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

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» обеспечивает удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), необходимую коррекцию недостатков в психическом и/или физическом развитии. Программа реализуется в части, формируемой участниками образовательных отношений, годового учебного плана АООП (вариант 2) для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) и направлена на формирование полноценного восприятия окружающей действительности.

Целенаправленное развитие движений на специально организованных занятиях проводятся инструкторами лечебной физкультуры и/или учителями адаптивной физкультуры.

Двигательная активность является естественной потребностью человека. Развитие двигательных навыков необходимо для нормальной жизнедеятельности всех систем и функций органов человека. У большинства детей с ТМНР имеются тяжелые нарушения опорно-двигательных функций, значительно ограничивающие возможности самостоятельной деятельности обучающихся. Поэтому работа по обогащению сенсомоторного опыта, поддержанию и развитию способности к движению и функциональному использованию двигательных навыков является целью занятий.

Развитие двигательных умений у обучающихся с детским церебральным параличом тесно связано с профилактикой возникновения у них патологических состояний. В ходе работы тело ребенка фиксируется в таких позах (горизонтальных, сидячих, вертикальных), которые снижают активность патологических рефлексов, обеспечивая максимально комфортное положение ребенка в пространстве и возможность реализации движений. Придание правильной позы и фиксация обеспечивается при помощи специального

оборудования и вспомогательных приспособлений с соблюдением индивидуального режима. Такая работа организуется в физкультурном зале, в классе и дома в соответствии с рекомендациями врача-ортопеда и специалиста по лечебной физкультуре. Обеспечение условий для придания и поддержания правильного положения тела создает благоприятные предпосылки для обучения ребенка самостоятельным движениям, действиям с предметами, элементарным операциям самообслуживания, способствует развитию познавательных процессов.

В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Общие задачи реализации содержания коррекционного курса конкретизируются для каждого отдельного занятия в соответствии с программным материалом и учётом образовательных потребностей детей (одного ребенка). Общие задачи условно распределены на группы:

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.

Рабочая программа коррекционного курса «Двигательное развитие» организуется в форме занятий. Исходя из особенностей развития обучающихся с умственной отсталостью и на основании рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии / консилиума и индивидуальной программы реабилитации и абилитации инвалида, занятие проводится для состава всего класса, для группы обучающихся, а также индивидуально.

В процессе физического воспитания необходимо добиваться решения конкретных задач:

- учить детей готовиться к уроку физкультуры;
- учить правильному построению на урок и знанию своего места в строю;
- учить правильному передвижению детей из класса на урок физкультуры;
- учить ориентировке в зале по конкретным ориентирам (вход, стены, потолок, пол, углы);
- учить простейшим исходным положениям при выполнении общеразвивающих упражнений и движению в различных пространственных исправлениях (вперед, назад, в сторону, вверх, вниз);
- учить навыкам правильного дыхания (по показу учителя);
- учить выполнению простейших заданий по словесной инструкции учителя;
- учить ходить и бегать в строю, в колонне по одному;
- прививать навыки координации движения толчка двумя ногами в различных видах прыжков;
- обучать мягкому приземлению в прыжках;
- учить прыжку толчком одной ноги и приземлению на две ноги;
- учить правильному захвату различных по величине предметов, передаче и переноске их;
- учить метаниям, броскам и ловле мяча;
- учить ходить в заданном ритме под хлопки, счет, музыку; учить выполнять простейшие упражнения в определенном ритме;
- учить сохранению равновесия при движении по гимнастической скамейке;
- учить преодолению простейших препятствий;
- учить переноске различных грузов и коллективным действиям в переноске тяжелых вещей;
- учить целенаправленным действиям под руководством учителя в подвижных играх.

Предусмотрены следующие виды деятельности на занятии:

- словесные: объяснения, словесные инструкции, распоряжения, команды и т.д.;
- физические упражнения: с помощью, с частичной помощью, по образцу, по словесной инструкции.

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

В учебном плане ОГКОУ «Шуйская коррекционная школа-интернат» реализующей АООП (вариант 2) обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития, нагрузка по коррекционному курсу «Двигательное развитие» с 1 по 9 классы (9 лет) в рамках части, формируемой

участниками образовательных отношений, составляет - 610 часов при недельной нагрузке в 2 часа и 34 учебные недели .

Таблица 1.

Учебная нагрузка курса «Двигательное развитие».

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 ( $\pm 2$ ч). Учитель может вносить изменения в календарно-тематическом плане для закрепления материала, вызывающего затруднения у обучающихся.

Также при организации образования на основе СИПР индивидуальная недельная нагрузка обучающегося может варьироваться.

#### **4. Личностные и предметные результаты освоения коррекционного курса**

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 коррекционного курса «Двигательное развитие» АООП УО (ИН) (вариант 2) 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;
- Овладение 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 коррекционного курса «Двигательное развитие» АООП УО (ИН) (вариант 2):

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.

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: спортивные игры, туризм.

- интерес к физической подготовке;
- умение кататься на санках, играть в подвижные игры и др.

Таблица 2.



Возможные предметные результаты.

1 класс

Мотивация	- Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять простые дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот.</li> <li>- Наклонять голову вперед-назад, наклоны и повороты головы в стороны.</li> <li>- Выполнять упражнения мелкой моторики: сгибать пальцы в кулак и разгибать, сводить и разводить пальцы, сгибать и разгибать кисть, поворачивать кисть кверху-книзу, встряхивать кисть.</li> <li>- Двигать руками: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.</li> <li>- Выполнять наклоны туловища: вперед, в стороны.</li> <li>- Поднимать согнутую ногу вперед.</li> <li>- Выполнять полуприсед на полной ступне.</li> <li>- сгибать и разгибать стопы (сидя на скамейке).</li> <li>- Принимать правильную осанку стоя или сидя с помощью учителя.</li> <li>- Стоять у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 сек.</li> <li>- Выполнять ритмический рисунок хлопками: быстро, медленно.</li> </ul>
Прикладные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Строиться в колонну по одному с помощью учителя.</li> <li>- Выполнять простые команды: встать, сесть, пошли, побежали, остановились, повернулись.</li> <li>- Ходить: касаясь рукой стены, по линии на полу.</li> <li>- Ходить друг за другом, соблюдая интервал.</li> <li>- Свободно бегать.</li> <li>- Бегать на носках.</li> <li>- Подпрыгивать на месте на двух ногах.</li> <li>- Спрыгивать с высоты 10-20 см.</li> <li>- Захватывать предметы руками.</li> <li>- Захватывать мяч руками и удерживать, переключать мяч с места на место.</li> <li>- Катать и подбрасывать мяч.</li> <li>- Передавать мяч, флажки, палки.</li> <li>- Движения рук с флажками: вперед, вверх, в стороны, вниз, скрестить, помахать.</li> <li>- Переключать флажки из одной руки в другую.</li> <li>- Переносить: мячи, палки, флажки.</li> <li>- Лазать вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.</li> <li>- Ползать на четвереньках в медленном темпе.</li> <li>- Перешагивать через лежащий обруч.</li> <li>- Ходить по начерченному коридору шириной 20-30 см.</li> </ul>
Игры	- Принимать участие в подвижных играх.

Возможные предметные результаты

2 класс

Мотивация	- Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять глубокий вдох через нос и выдох через рот по подражанию.</li> <li>- Наклонять голову вперед-назад, наклоны и повороты головы в стороны, вращение головы.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять упражнения мелкой моторики с изменением темпа: сгибать пальцы в кулак и разгибать, сводить и разводить пальцы, сгибать и разгибать кисть, поворачивать кисть кверху-книзу, встряхивать кисть, делать круговые движения.</li> <li>- Противопоставлять первый палец остальным, выделять другие пальцы.</li> <li>- Двигать руками: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, помахивать как «птицы».</li> <li>- Выполнять наклоны туловища: вперед, в стороны.</li> <li>- Движения прямой ногой с касаниями: вперед, в стороны, назад.</li> <li>- Подниматься на носки и перекатываться на пятки.</li> <li>- Выполнять присед на полной ступне.</li> <li>- Принимать правильную осанку стоя или сидя по инструкции и контролю учителя.</li> <li>- Стоять у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5-7 сек.</li> <li>- Ходить с сохранением правильной осанки, руки за спину.</li> <li>- Выполнять ритмический рисунок хлопками: быстро, медленно.</li> </ul>
Прикладные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение в колонну по одному, равнение в затылок.</li> <li>- Построение в одну шеренгу, равнение по черте.</li> <li>- Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки.</li> <li>- Выполнять команды с показом направления учителем: встать, сесть, пошли, побежали, остановились, повернулись.</li> <li>- Ходить: в колонне по одному, на носках, с различным положением рук: на пояс, за голову, по кругу, взявшись за руки.</li> <li>- Быстрый и медленный бег по подражанию, чередуя с ходьбой.</li> <li>- Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, вверх на двух ногах с доставанием предмета, спрыгивание с высоты 20-30 см.</li> <li>- Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удержанием мяча и флажков в руках (передача мяча из руки в руку, помахивание)</li> <li>- Броски и ловля мяча учителем к ученику.</li> <li>- Переноска 3-4 гимнастических палок, 2 мячей, флажков и других мелких предметов.</li> <li>- Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.</li> <li>- Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз до 5 рейки, приставными шагами под контролем учителя.</li> <li>- Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см.</li> <li>- Перелезание через препятствие высотой до 70 см.</li> <li>- Пролезание через обруч, стоящий вертикально.</li> <li>- Перешагивание через гимнастическую палку.</li> <li>- Равновесие: ходьба по начерченной линии, по доске, положенной на пол.</li> </ul>
Игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать участие в подвижных играх.</li> </ul>

#### Возможные предметные результаты

3 класс

Мотивация	- Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.
Общеразвивающие и корригирующие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.</li> <li>- Наклонять голову вперед-назад, наклоны и повороты головы в</li> </ul>

упражнения	<p>стороны, вращение головы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять упражнения мелкой моторики с изменением темпа.</li> <li>- Противопоставлять первый палец остальным одновременно двумя руками, выделять другие пальцы.</li> <li>- Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук.</li> <li>- Поднимание прямой ноги вперед.</li> <li>- Движение плеч вперед, назад.</li> <li>- Сгибать рука с усилением – «силачи», расслаблять руки, опуская вниз.</li> <li>- Делать упор присев.</li> <li>- Сгибание и разгибание ног (сидя).</li> <li>- Из положения сидя- лечь, сесть.</li> <li>- Из положения стоя у вертикальной плоскости, отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку.</li> <li>- Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку.</li> <li>- Согласование ходьбы с хлопками.</li> </ul>
Прикладные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять повороты по ориентирам.</li> <li>- Выполнение команд по словесной инструкции: встать, сесть, пошли, побежали, остановились, повернулись.</li> <li>- Перестроение в колонну по два, взявшись за руки.</li> <li>- Ходить с высоким подниманием бедра.</li> <li>- Бегать с различной скоростью.</li> <li>- Перепрыгивать через начерченную линию, шнур.</li> <li>- Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат).</li> <li>- Прыжки в глубину с мягким приземлением.</li> <li>- Подбрасывание мяча вверх и ловля его.</li> <li>- Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удержанием мяча.</li> <li>- Броски малого мяча в стену.</li> <li>- Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли).</li> <li>- Передача большого мяча в колонне над головой.</li> <li>- Переноска 6-7 гимнастических палок, скамейки (4 человека) под контролем учителя.</li> <li>- Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками.</li> <li>- Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек, в сторону приставными шагами.</li> <li>- Подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе.</li> <li>- Перелезание через препятствие высотой до 80 см на животе (конь).</li> <li>- Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки.</li> <li>- Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см.</li> <li>- Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.</li> <li>- Равновесие: стойка на одной ноге, ходьба вдоль гимнастической скамейки с помощью учителя.</li> </ul>
Игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать правила некоторых подвижных игр.</li> <li>- Принимать участие в подвижных играх.</li> </ul>

Возможные предметные результаты

4 класс

Мотивация	- Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изменять длительность вдоха и выдоха по инструкции учителя.</li> <li>- Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой.</li> <li>- Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.</li> <li>- Взмахи ногой вперед, назад.</li> <li>- В положении лежа на спине, поочередное поднимание ног.</li> <li>- В положении лежа на спине, поднимание головы, прогибание назад с опорой на руки.</li> <li>- В стойке на четвереньках, прогибание и выгибание спины.</li> <li>- Стоя у опоры, покачивание ногой вперед-назад, потряхивание её.</li> <li>- Стоя у вертикальной плоскости движения руками в стороны, вверх.</li> <li>- Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.</li> <li>- Изменения темпа движения в зависимости от начала, конца и характера музыки.</li> </ul>
Прикладные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя.</li> <li>- Повороты по ориентирам с указанием стороны.</li> <li>- Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».</li> <li>- Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.</li> <li>- Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.</li> <li>- Бегать в играх.</li> <li>- Прыжки на одной ноге на месте.</li> <li>- Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45°.</li> <li>- Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейке на мат).</li> <li>- Выполнение общеобразввивающих упражнений с удержанием мяча.</li> <li>- Катание мяча между расставленными предметами.</li> <li>- Передача большого мяча в колонне между ног.</li> <li>- Метание мяча в стену с расстояния 2-3 м., правой и левой рукой из-за головы, и в «корзину», стоящую на полу.</li> <li>- Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу.</li> <li>- Поднимание палки с пола и опускание ее на пол.</li> <li>- Переноска гимнастических палок (8-10 шт.), мата (8 человек).</li> <li>- Лазание по гимнастической стенке попеременным способом.</li> <li>- Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20°.</li> <li>- Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках.</li> <li>- Подлезание под 2 препятствия разной высоты.</li> <li>- Перешагивание через гимнастическую скамейку.</li> <li>- Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, боком приставными шагами.</li> <li>- Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек.</li> <li>- Ходить по ровной лыжне удобным шагом.</li> <li>- Элементы футбола: прокатывание мяча ногой в заданном направлении, закатывание мяча в лунку, ворота; упражнения в ловле мяча, посланного в ворота, руками.</li> </ul>
Игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать правила некоторых подвижных игр.</li> <li>- Принимать участие в подвижных играх.</li> </ul>

Возможные предметные результаты

5 класс

Мотивация	- Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильно дышать при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.</li> <li>- Выполнять круговые движения руками.</li> <li>- Опускание на одно колено с шага вперед и назад.</li> <li>- Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног.</li> <li>- Взмахи ногой в стороны у опоры.</li> <li>- Лежа на спине – «велосипед».</li> <li>- Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях.</li> <li>- Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.</li> <li>- Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.</li> </ul>
Прикладные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.</li> <li>- Повороты направо, налево с указанием направления учителем.</li> <li>- Выполнение команд: становись, разойдись, равняйся, смирно.</li> <li>- Ходьба: начиная с левой ноги, с носка.</li> <li>- Бег: парами наперегонки, бег в медленном темпе в строю.</li> <li>- Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.</li> <li>- Прыжок в длину с шага, в высоту с шага, в глубину с высоты 50 см.</li> <li>- Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча.</li> <li>- Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой.</li> <li>- Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.</li> <li>- Метание мяча в горизонтальную цель, метание из-за головы.</li> <li>- Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола.</li> <li>- Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу.</li> <li>- Удары мяча об пол двумя руками.</li> <li>- Переноска одновременно нескольких предметов различной формы.</li> <li>- Перекладывание палки из одной руки в другую.</li> <li>- Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками.</li> <li>- Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках.</li> <li>- Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.</li> <li>- Подлезание под препятствие высотой 40-50 см ограниченное с боков.</li> <li>- Перелезание через препятствия (конь, козел) ранее изученными способами.</li> <li>- Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч), поворот кругом переступанием на скамейке.</li> <li>- Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.</li> <li>- Ходьба на лыжах: передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.</li> <li>- Бадминтон: удар по волану, перебрасывая его на сторону партнера (без сетки).</li> <li>- Футбол (по упрощенным правилам): передача мяча друг другу, отбивание его ногой, стоя на месте (расстояние 3-4 м).</li> </ul>
Игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать правила некоторых подвижных игр.</li> <li>- Принимать участие в подвижных играх.</li> <li>- Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками.</li> </ul>

Возможные предметные результаты

6 класс

Мотивация	- Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	- Грудное и брюшное дыхание в положении лежа. - Опускание на одно колено с шага вперед и назад. - Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. - Взмахи ногой в стороны у опоры. - Лежа на спине – «велосипед». - Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседая на носках с прямой спиной. - Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове. - Выполнение простейших движений в ритме со словами.
Прикладные упражнения	- Размыкание на вытянутые руки в стороны. - Поворот кругом с показом направления учителем. - Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». - Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). - Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. - Бег на скорость с высокого старта на 30 метров по команде учителя. - Прыжки в длину с 2-3 шагов. - Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. - Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две через «ров». - Броски мяча вверх и ловля его после отскока. - Броски большого мяча друг другу из-за головы. - Удары мяча об пол правой и левой рукой. - Броски малого мяча в вертикальную цель, на дальность. - Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. - Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием. - Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону. - Подлезание под препятствие с предметом. - Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. - Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2 сек. - Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см, расхождение вдвоем на скамейке. - Ходьба на лыжах: передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием, подниматься на склон прямоступающим шагом, полулочкой (прямо и наискосок), проходить на лыжах до 500 м. - Бадминтон: удар по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий), перебрасывать волан на сторону партнера через сетку, свободно передвигаться по площадке, не пропуская удар партнера. - Футбол (по упрощенным правилам): передачи и отбивания мяча, ведение мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами, попадание мячом в предметы, забивание мяча в ворота.
Игры	- Знать правила некоторых подвижных игр. - Принимать участие в подвижных играх. - Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками.

Возможные предметные результаты

7 класс

Мотивация	- Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.</li> <li>- Положение рук – на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе.</li> <li>- Сочетания движения головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях.</li> <li>- Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него.</li> <li>- Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой.</li> <li>- Принятие правильной осанки по инструкции учителя.</li> <li>- Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.</li> </ul>
Прикладные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Расчет по порядку.</li> <li>- Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими).</li> <li>- Чередование ходьбы и бега.</li> <li>- Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.</li> <li>- Прыжки в длину с разбега (место толчка не обозначено).</li> <li>- Прыжки в высоту с разбега.</li> <li>- Прыжки в глубину.</li> <li>- Броски мяча друг другу от плеча.</li> <li>- Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.</li> <li>- Броски мяча на дальность.</li> <li>- Подбрасывание и ловля гимнастической палки руками.</li> <li>- Выполнение основных движений с удержанием обруча: перекалывание перед собой из руки в руку, перекалывание.</li> <li>- Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке.</li> <li>- Сочетание перелезания через препятствие с подлезанием.</li> <li>- Перешагивание через препятствие различной высоты.</li> <li>- Равновесие: ходьба по скамейке с доставанием предметов с пола наклоном и в приседе, по наклонной скамейке.</li> <li>- Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя).</li> <li>- Равновесие на одной ноге.</li> <li>- Ходьба на лыжах: ходить скользящим шагом, выполнять повороты на месте и в движении, подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке, проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию до 1 км.</li> <li>- Бадминтон: удар по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий), перебрасывать волан на сторону партнера через сетку, свободно передвигаться по площадке, не пропуская подачу партнера.</li> <li>- Футбол (по упрощенным правилам): совершенствование приемов передачи и отбивания мяча.</li> </ul>
Игры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать правила некоторых подвижных игр.</li> <li>- Принимать участие в подвижных играх.</li> <li>- Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками.</li> <li>- Принимать роль водящего.</li> </ul>

Возможные предметные результаты

8 класс

Мотивация	- Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	- Углубленное дыхание и в упражнениях по подражанию. - Делать исходные положения: лежа, сидя, стоя. - Движения головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя. - Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш – ходьба, полька – прыжки, вальс – плавные упражнения).
Прикладные упражнения	- Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. - Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя. - Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. - Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя. - Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». - Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50 на 50). - Прыжок в глубину с высоты 50-60 см. в обозначенное место. - Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место. - Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. - Метание мяча в цель с шага. - Броски мяча на дальность. - Перебрасывание палки из одной руки в другую. - Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками, прокатывание. - Преодоление 3-4-х различных препятствий. - Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по стенке до 5 рейки. - Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. - Подлезание под препятствие, ограниченное (боком), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки). - Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. - Равновесие на одной ноге (на скамейке). - Ходьба на лыжах: идти скользящим шагом, заложив руки за спину, ходить попеременным двушажным ходом, проходить на лыжах расстояние 600 м в среднем темпе, 1-2 км - в медленном, выполнять повороты переступанием в движении, подниматься на горку лесенкой, елочкой, спускаться с горки в низкой и высокой стойках, тормозить. - Бадминтон: удар по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий), перебрасывание его на сторону партнера через сетку, свободное передвижение по площадке, не пропуская подачу партнера. - Футбол (по упрощенным правилам): совершенствование приемов передачи и отбивания мяча (см. седьмой класс). Обучение остановке катящегося мяча ногами.
Игры	- Знать правила некоторых подвижных игр.



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Принимать участие в подвижных играх.</li> <li>- Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками.</li> <li>- Принимать роль водящего.</li> </ul>
--	---

Возможные предметные результаты

9 класс

Мотивация	- Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.</li> <li>- Движения головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.</li> <li>- Выполнять упражнения с палками, мячами, на ковриках.</li> <li>- Ритмический танец.</li> </ul>
Прикладные упражнения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя.</li> <li>- Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.</li> <li>- Расчет по порядку номеров, на первый-второй. Повороты направо, налево, кругом.</li> <li>- Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.</li> <li>- Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.</li> <li>- Бег «змейкой», бег с переменной и интервальной нагрузкой.</li> <li>- Преодоление полосы препятствий.</li> <li>- Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением.</li> <li>- Метание мяча в цель с шага, броски мяча на дальность.</li> <li>- Перебрасывание палки из одной руки в другую.</li> <li>- Прокатывание обруча вперед.</li> <li>- Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног.</li> <li>- Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.</li> <li>- Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз.</li> <li>- Подлезание под препятствие, ограниченное (боком), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки).</li> <li>- Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.</li> <li>- Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя.</li> <li>- Ходьба по гимнастической скамейке группами.</li> <li>- Равновесие на одной ноге (на скамейке).</li> <li>- Упражнение «Ласточка».</li> <li>- Ходьба на лыжах: идти скользящим шагом, заложив руки за спину, ходить попеременным двушажным ходом, проходить на лыжах расстояние 800 м в среднем темпе, 1-2 км - в медленном, выполнять повороты переступанием в движении, подниматься на горку лесенкой, елочкой, спускаться с горки в низкой и высокой стойках, тормозить.</li> <li>- Бадминтон: удар по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий), перебрасывание его на сторону партнера через сетку, свободное передвижение по площадке,</li> </ul>

	не пропуская подачу партнера. - Футбол (по упрощенным правилам): совершенствование приемов передачи и отбивания мяча, обучение остановке катящегося мяча ногой.
Игры	- Знать правила некоторых подвижных игр. - Принимать участие в подвижных играх. - Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками. - Принимать роль водящего.

В содержании программы представлена дифференциация учебного материала по степени ограничения психофизических способностей. Для обучающихся со сложными тяжелыми и множественными нарушениями развития предусмотрена упрощенность учебного материала, которая не имеет описания возможных предметных результатов, поскольку данный уровень очень индивидуален и разнообразен, что будет выражаться в фактической сформированности конкретных доступных результатов в каждом отдельном образовательном случае.

Программа коррекционного курса «Двигательное развитие» направлена также на формирование базовых учебных действий (БУД), которые позволят школьнику с умственной отсталостью стать субъектом учебной деятельности, готовят детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2).

Необходимыми базовыми учебными действиями 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.

Ожидаемые результаты освоения АООП также заносятся в СИПР с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей обучающихся.

## **5. Содержание учебного предмета**

Примерной АООП УО (ИН) предусмотрено обобщенное содержание полного коррекционного курса «Двигательное развитие» на весь период обучения:

Удержание головы в положении лежа на спине (на животе, на боку (правом, левом), в положении сидя. Выполнение движений головой: наклоны (вправо, влево, вперед в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), повороты (вправо, влево в положении лежа на спине/животе, стоя или сидя), «круговые» движения (по часовой стрелке и против часовой стрелки). Выполнение движений руками: вперед, назад, вверх, в стороны, «круговые». Выполнение движений

пальцами рук: сгибание /разгибание фаланг пальцев, сгибание пальцев в кулак /разгибание. Выполнение движений плечами.

Опора на предплечья, на кисти рук. Бросание мяча двумя руками (от груди, от уровня колен, из-за головы), одной рукой (от груди, от уровня колен, из-за головы). Отбивание мяча от пола двумя руками (одной рукой). Ловля мяча на уровне груди (на уровне колен, над головой). Изменение позы в положении лежа: поворот со спины на живот, поворот с живота на спину. Изменение позы в положении сидя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Изменение позы в положении стоя: поворот (вправо, влево), наклон (вперед, назад, вправо, влево). Вставание на четвереньки. Ползание на животе (на четвереньках). Сидение на полу (с опорой, без опоры), на стуле, садиться из положения «лежа на спине».

Вставание на колени из положения «сидя на пятках». Стояние на коленях. Ходьба на коленях. Вставание из положения «стоя на коленях». Стояние с опорой (вертикализатор, костыли, трость и др.), без опоры. Выполнение движений ногами: подъем ноги вверх, отведение ноги в сторону, отведение ноги назад. Ходьба по ровной горизонтальной поверхности (с опорой, без опоры), по наклонной поверхности (вверх, вниз; с опорой, без опоры), по лестнице (вверх, вниз; с опорой, без опоры). Ходьба на носках (на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе). Бег с высоким подниманием бедра (захлестывая голень назад, приставным шагом). Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением (вперед, назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге. Удары по мячу ногой с места (с нескольких шагов, с разбега).

Таким образом, содержание учебного материала по двигательному развитию можно представить в виде разделов программы: общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, способствующие развитию прикладных умений и навыков (ходьба, бег, и др.), игры и игровые упражнения.

Учитывая неоднородность состава учащихся и степень выраженности дефектов у детей - разделы программы могут быть упрощены для учащихся со сложными тяжелыми и множественными нарушениями развития.

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

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

#### Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения по подражанию. «Понюхать цветок» - вдох, через нос. «Согреть руки» - хо-хо-хо – выдох через рот. «Остудить воду» - ф-ф-фу – выдох.

Основные положения и движения (по подражанию).

Упражнения для мышц шеи. Наклоны головы вперед, назад с произнесением звуков – «да, да, да». Наклоны головы в стороны с произнесением звуков – «ай, ай, ай». Повороты головы в стороны с произнесением звуков – «нет, нет».

Сгибание пальцев в кулак и разгибание. Сведение и разведение пальцев. Сгибание и разгибание кисти. Повороты кисти ладонью кверху и книзу. Расслабление кисти – «встряхнули воду». Движение рук: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.

Упражнения для мышц туловища. «Дровосеки» - наклоны туловища вперед. «Маятник» - наклоны туловища в стороны. «Косим траву» - повороты туловища с маховыми движением рук. Поднимание согнутой ноги вперед. Полуприседания на полной ступне. Сгибание и разгибание стоп (сидя на гимнастической скамейке).

Упражнения для формирования правильной осанки.

Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя. Стойка у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 сек.

Ритмические упражнения

Прохлопывание учащимися показанного учителем ритма в разном темпе: два равномерных хлопка в медленном темпе, то же в быстром темпе. Ходьба под хлопки или звучание бубна

Прикладные упражнения.

Построения и перестроения. Построение в колонну по одному с помощью учителя. Выполнение движений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Построение в колонну в нарисованных кружках.

Ходьба и бег. Ходьба небольшими группами и всей группой (без построения в колонну). Ходьба по залу, касаясь рукой стены. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба друг за другом обычным шагом с соблюдением интервала (не натывая друг на друга). Ходьба в колонне по одному, взявшись за руки. Свободный бег. Бег на носках.

Прыжки. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Спрыгивание с высоты 10-20 см.

Броски, ловля, метание, передача предметов и переноска груза. Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.

Правильный захват мяча руками. Перекладывание мяча с одного места на другое. Выполнение основных движений с удержанием мяча. Катание мяча от ребенка к учителю и от учителя к ребенку. Подбрасывание мяча вверх. Передача мячей, флажков, палок в шеренге. Поднимание рук с флажками вперед, вверх, в стороны, опускание вниз. Скрестные движения рук с флажками вверху, внизу, помахивание флажками. Перекладывание флажков из одной руки в другую перед собой и над головой. Переноска мяча, гимнастической палки, флажков с одного места на другое.

Лазание и перелезание, подлезание. Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя приставным шагом на 2-3 рейки. Переползание на четвереньках в медленном темпе. Перешагивание через вертикальный обруч вперед и назад.

Равновесие. Ходьба по начерченному коридору шириной 20-30 см. Ходьба по «коридору» между двумя скамейками или булавами. Движение руками в стойках: стойка с сомкнутыми ступнями, стойка пятки вместе, носки врозь.

#### Игры.

Для построения.

«Пойдешь гулять». Учитель предлагает ученику гулять. Ученик поднимается со своего места и встает за учителем. Затем приглашаются второй, третий ученики (до 6-8 учащихся) и они встают друг за другом и идут за учителем.

«Поезд» - построение в колонну, положив руки на плечи впереди стоящего товарища.

«На праздник» - построение парами, идти, помахивая флажками.

Для ходьбы.

«Возьми флажок» - ходьба группами со своих мест за флажками и обратно.

«Пойдем в гости» - дети разбиты на две группы. Одна группа идет в гости к другой, выбирая себе пару. В парах можно попрыгать, поплясать, затем возвращаются на свои места.

Для бега.

«Беги ко мне». «Догони мяч».

Для прыжков.

«Лягушки», «Прыг-скок», «Перепрыгивание через шнур», «Солнышко, дождик», «Солнышко – идти гулять, дождик – беги домой».

#### Учебный материал для учащихся со сложным дефектом.

Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.

Знакомство учащихся с оборудованием и материалами для уроков физкультуры. Совместный с учащимися выбор наиболее интересного спортивного оборудования (мячи, кегли, сенсорная дорожка). Совместные с каждым учащимся игры с мячом.

Знакомство учащихся с физкультурным залом. Совместное с учителем рассматривание оборудования физкультурного зала. Организация учителем взаимодействия учащихся с оборудованием для физкультурных занятий (индивидуально с каждым). Демонстрация того, что можно делать с физкультурными снарядами (прокатывание и бросанием мяча, подъем на лестницу).

Организация пассивного участия учащихся в спортивных праздниках и рекреационных играх старших школьников, а также активное участие в простых подвижных играх вместе с учащимися старшего возраста (при наличии желания у детей). Привлечение учителем к урокам физкультуры родителей.

Общеразвивающие и прикладные упражнения.

1 полугодие.

Ходьба и упражнения в равновесии. Обучение учащихся в ходьбе стайкой за учителем, держась за руки: в заданном направлении (к игрушке), между предметами, по дорожке, (ширина 20 см, длина 2-3 м). Упражнения в ходьбе стайкой по направлению к учителю, вслед за ним, к игрушке, друг за другом в указанном направлении. Упражнение в ходьбе в заданном направлении с игрушкой (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке и т. п.), по игровой дорожке. Обучение учащихся ходьбе по кругу, взявшись за руки (хороводные игры).

Бег. Обучение учащихся бегу вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях.

Прыжки. Совместно с учителем (держит за руки или за одну руку) выполнение поскоков на месте на двух ногах.

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Катание большого мяча двумя руками учителю.

Ползание и лазанье. Упражнения в ползании на животе и на четвереньках по прямой линии по указательному жесту учителя.

2 полугодие.

Ходьба и упражнения в равновесии. Закрепление умений учащихся ходить стайкой (за учителем), держась за руки: в заданном направлении (к предмету), между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), держась за веревку. Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом (погремушкой, ленточкой, прикрепленной к палочке). Продолжение обучения учащихся

перешагивать через незначительные препятствия, например, веревку, невысокие (5 см) предметы (с помощью учителя и самостоятельно).

Бег. Закрепление умений учащихся бегать (вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями).

Прыжки. Обучение учащихся выполнять поскоки на месте на двух ногах.

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Закрепление умений учащихся прокатывать большой мяч двумя руками учителю.

Ползание и лазанье. Закрепление умений учащихся ползать на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции).

## 2 КЛАСС

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

#### Дыхательные упражнения.

Глубокий вдох через нос и выдох через рот. Правильное дыхание в ходьбе с имитацией, например: «Паровоз» - чу, чу, чу – выдох; «Самолет» - у, у, у – выдох; «Жук» - ж-ж-ж – выдох.

#### Основные положения и движения.

Повторение и закрепление основных положений и движений, пройденных в I классе с увеличением амплитуды движений и изменением темпа выполнения.

Вращение головы – «колобок». Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой. Выделение пальцев. Круговые движения кистью. Положение рук: вперед, вверх, в стороны, на пояс, перед грудью, за голову, к плечам - движения руки из данных положений. Помахивание руками, отведенными в стороны «птицы летят, машут крыльями».

Наклоны вперед с поворотами. Наклоны в стороны – «насос». Движения прямой ногой: вперед, в сторону, назад, с касанием пола носком, затем пяткой. Поднимание на носки и перекат на пятки. Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.

#### Упражнения для формирования правильной осанки.

Принять правильную осанку стоя и сидя по инструкции и при контроле учителя. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек. Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.

#### Ритмические упражнения

Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнений в медленном темпе.

### Прикладные упражнения.



Построение и перестроение. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу, равнение по черте. Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. Выполнение движений по командам с показом направления учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

Ходьба и бег. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках. Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову. Ходьба по кругу, взявшись за руки, быстрый и медленный бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета. Спрыгивание с высоты 20-30 см.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удержанием мяча в руках. Передача мяча из руки в руку. Помахивание флажками над головой, стоя и в ходьбе. Броски и ловля мяча учителем к ученику. Передача большого мяча в колонне. Наклоны туловища вперед и приседание с опусканием флажков на пол. Переноска 3-4 гимнастических палок, 2 мячей, флажков и других мелких предметов. Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.

Лазание, перелезание, подлезание. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз до 5 рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках и медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально. Перешагивание через гимнастическую палку.

Равновесие. Ходьба по начерченной линии. Ходьба по доске, положенной на пол.

### Игры.

Повторение и закрепление игр, пройденных в 1-ом классе.

«Пузырь» - перестроение из тесного круга в широкий, взявшись за руки.

«Сделай фигуру» («Вот так поза»). Во время бега по команде замереть в различных позах.

«Найди свой цвет». Дети разбиты на две группы, у каждой группы свой цвет флажка. Дети свободно бегают. У учителя два разноцветных флажка. Он ставит руки с флажками в стороны и дает команду для построения групп с той стороны, где флажок их цвета.

«Веревочный круг» («Береги руки»). Учащиеся держаться за веревку. Водящий старается ударить играющих по рукам. Игроки убирают руки и снова берутся за веревку.

«Поймай комара». У учителя палочка с веревочкой, на конце которой картонный комар. Учитель двигает палочкой. Игроки подпрыгивают, стараются поймать комара.

«Лошадки» - лошадка, кучер – бег парами.

### Учебный материал для учащихся со сложным дефектом.

#### Общеразвивающие и прикладные упражнения.

Построения и перестроения. Продолжение формирования умений учащихся осуществлять построения и перестроения (см. первый класс) с постепенным усложнением заданий (в соответствии с индивидуальными особенностями развития учащихся).

#### 1 полугодие

Ходьба и упражнения в равновесии. Уточнение и закрепление умений и навыков хождения в заданном направлении, держась за руки, друг за другом, держась за веревку, между предметами, по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 м), по извилистой дорожке (ширина 25-30 см), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом). Обучение ходьбе на носках (при необходимости с поддержкой). Обучения учащихся перешагиванию через незначительные препятствия, например, через веревку, невысокие (10-15 см) предметы (с помощью учителя и самостоятельно).

Бег. Продолжение обучения учащихся бегу (вслед за учителем, в направлении к нему, в разных направлениях, между объемными модулями). Обучения бегу в заданном направлении с предметом в одной или двух руках (маленький мяч, кубик, ленточка, прикрепленная к палочке, и т. п.).

Прыжки. Выполнение вместе с учащимися поскоков на месте на двух ногах. Обучение прыгиванию на обе ноги с поверхности, приподнятой над полом (с поддержкой учителя).

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Продолжение обучения учащихся прокатыванию мяча двумя руками друг другу, между предметами, ловле мяча, брошенного учителем (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития учащихся).

Ползание и лазанье. Дальнейшее обучение учащихся ползанию на животе и на четвереньках по прямой линии (по указательному жесту, по словесной инструкции). Упражнения в движении на четвереньках по коврику. Обучение самостоятельному лазанию (по гимнастической стенке) на несколько ступенек (при необходимости с поддержкой учителем).

#### 2 полугодие

Ходьба и упражнения в равновесии. Продолжение обучения учащихся перешагиванию через незначительные препятствия с повышением высоты.

Бег. Дальнейшее обучение учащихся бегу в заданном направлении с предметом в одной или двух руках (маленький мяч, ленточка, прикрепленная к палочке, и т. п.).

Прыжки. Дальнейшее обучение спрыгиванию на обе ноги с поверхности, приподнятой над полом (с поддержкой учителя).

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Обучение учащихся прокатыванию мяча одной рукой друг другу, между предметами; ловле мяча, брошенного учителем (расстояние определяется, исходя из особенностей моторного развития учащихся); бросанию мяча учителю, другим учащимся; бросание мяча (диаметр 20 см) на дальность (расстояние 40-70 см) в вертикальную цель.

Ползание и лазанье. Дальнейшее обучение учащихся ползанию на четвереньках и на животе (по-пластунски). Продолжение обучения самостоятельному лазанию по гимнастической стенке на несколько ступенек (при необходимости с поддержкой учителем).

#### Подвижные игры.

Использование полифункционального оборудования в подвижных играх на перевоплощение (в животных, птиц, насекомых). (Интеграция с уроками по предметам «Речь и альтернативная коммуникация», «Музыка и движение», «Альтернативная коммуникация».)

Сюжетные подвижные игры по типу игр:

с бегом: «Бегите ко мне», «Лови меня», «Догони мяч», «Перешагни через палку», «Догоните меня», «Походи и побегай «Бежим по коврику»»

с прыжками: «По ровненькой дорожке», «Поймай комара», «Подпрыгни до ладошки», «Мячики»,

с подлезанием, лазаньем, ползанием: «Доползи до погремушки», «Собери шарики (шишки и др.)»

с бросанием и ловлей: «Кто бросит мячик дальше?», «Попади в круг», «Прокати мяч», «Лови мяч», «Попади в ворота», «Кати ко мне», «Бросайка».

### 3 КЛАСС

#### Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

##### Дыхательные упражнения.

Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести локти в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед – выдох.

##### Основные положения и движения.

Повторение и совершенствование ранее пройденных упражнений. Противопоставление первого пальца остальным одновременно двумя руками.

Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук. Поднимание прямой ноги вперед. Выделение пальцев рук. Движение плеч вперед, назад. Сгибание рук с усилием – «силачи». Расслабление мышц рук – из положения легкого наклона вперед, руки внизу, потряхивание руками. Упор присев. В положении сидя, сгибание и разгибание ног поочередное и одновременное, движения в голеностопных суставах. Из положения сидя – лечь, сесть.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Из положения стоя у вертикальной плоскости, отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку. Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку.

Ритмические упражнения

Согласование ходьбы с хлопками. Ускорение и замедление ходьбы при соответствующем изменении звучания бубна. Начало движения и остановка по звуковому сигналу.

Прикладные упражнения.

Построения, перестроения. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции. Перестроение колонну по два, взявшись за руки. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».

Ходьба и бег. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с различной скоростью.

Прыжки. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением.

Броски, ловля, передача предметов, переноска грузов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удержанием мяча. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча в колонне над головой. Переноска 6-7 гимнастических палок. Переноска гимнастической скамейки (4 человека) под контролем учителя. Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками.

Лазание, перелезание, подлезание. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек и не вставая на одну рейку двумя ногами. Передвижение по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе. Перелезание через препятствие высотой до 80 см на животе (конь). Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев

скамейки. Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см. Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.

Равновесие. Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в стороны (2-3 сек.). Ходьба вдоль гимнастической скамейки, одна нога на скамейке, другая на полу. Ходьба по гимнастической скамейке с помощью учителя.

### Игры.

Повторение и закрепление ранее пройденных игр. «Маленькие затейники», «Совушка», «Что пропало», «Попрыгунчики-воробушки».

### Учебный материал для учащихся со сложным дефектом.

Общеразвивающие и прикладные упражнения.

Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения с имитационными движениями. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет спине.

#### 1 полугодие

Построения и перестроения. Обучение учащихся построению в шеренгу по росту (с помощью учителя).

Ходьба и упражнения в равновесии. Развитие у учащихся навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках.

Бег. Обучение учащихся бегу на носках, в медленном и среднем темпе.

Прыжки. Обучение учащихся прыжкам: на двух ногах (ноги вместе — ноги врозь, руки на поясе). Обучение учащихся подпрыгиванию на надувном шаре (фитболе) (со страховкой).

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Формирование умений учащихся прокатывать мяч, бросать и ловить мяч (2-5 раз), бросать мяч друг другу, бросать мяч вверх. Упражнения в метании мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м).

Ползание и лазанье. Обучение учащихся ползанию на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами. Совершенствование навыков учащихся, сформированных в предыдущих классах: проползание на четвереньках и на животе под дугой, рейкой, воротиками из мягких модулей. Дальнейшее обучение лазанию по гимнастической лестнице (индивидуально).

#### 2 полугодие

Построения и перестроения. Дальнейшее обучение учащихся построению в шеренгу по росту.

Ходьба и упражнения в равновесии. Продолжение развития навыков обычной ходьбы, ходьбы на носках. Ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см). Ходьба по кругу (при помощи учителя).

Бег. Обучение учащихся бегу в колонне по одному.

Прыжки. Дальнейшее обучение учащихся прыжкам на двух ногах.

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Дальнейшее обучение учащихся прокатыванию мяча, бросание и ловля мяча (2-6 раз), бросание мяча друг другу, бросание мяча вверх. Обучение метанию мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м).

Ползание и лазанье. Дальнейшее обучение ползанию на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами, прокатывая мяч. Совершенствование усвоенных учащимися навыков проползания на четвереньках и на животе под воротиками из мягких модулей. Дальнейшее обучение учащихся лазанью по гимнастической лестнице (со страховкой).

#### 4 КЛАСС

##### Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

##### Дыхательные упражнения.

Изменение длительности вдоха и выдоха по инструкции учителя. Руки через стороны вверх – подтянуться – вдох, руки вниз – расслабиться – выдох.

##### Основные положения и движения

Повторение и закрепление ранее пройденных упражнений. Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой. Вращение кистей рук. Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук. Взмахи ногой вперед, назад. В положении лежа на спине, поочередное поднятие ног. В положении лежа на спине, поднятие головы, прогибание назад с опорой на руки. В стойке на четвереньках, прогибание и выгибание спины («кошечка», «скамейка»). Стоя у опоры, покачивание ногой вперед-назад, потряхивание ногой («стряхнуть воду с ноги»).

##### Упражнения на формирование правильной осанки.

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, движения руками в стороны, вверх. Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.

##### Ритмические упражнения.

Остановка движения с прекращением звучания музыки. Изменения темпа движения в зависимости от характера музыки.

##### Прикладные упражнения.

Построения, перестроения. Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя. Повороты по ориентирам с указанием стороны. Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».

Ходьба и бег. Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см. Переход от бега к быстрой ходьбе, постепенно снижая скорость. Бег в играх.

Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте. Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45°. Прыжки с одной ноги на две. Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейке на мат). Из положения ноги врозь (гимнастическая скамейка между ног) прыжки на двух ногах с продвижением вперед и опорой на руки.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Выполнение общеобразввивающих упражнений с удержанием мяча. Катание мяча между расставленными предметами. Передача большого мяча в колонне между ног. Метание мяча в стену с расстояния 2-3 м., правой и левой рукой из-за головы. Метание мяча в «корзину», стоящую на полу. Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу. Выполнение различных исходных положений с палкой. Поднимание палки с пола и опускание ее на пол. Переноска гимнастических палок (8-10 шт.). Переноска гимнастического мата (8 человек).

Лазание, подлезание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке попеременным способом. Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20°. Перелезание через гимнастического коня. Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках. Подлезание под 2 препятствия разной высоты. Перешагивание через гимнастическую скамейку.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек.

Ходьба на лыжах. Ходить по ровной лыжне ступающим и скользящим шагом, делать повороты переступанием.

#### Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Элементы футбола. Прокатывание мяча правой и левой ногой в заданном направлении. Закатывание мяча ногой в лунку, ворота. Упражнения в ловле мяча, посланного в ворота, руками.

#### Игры.

«Запомни движение», «Кошка и мыши», «Где позвонили», «Сбор картофеля», «Ударь в бубен», «Аист ходит по болоту».

#### Учебный материал для учащихся со сложным дефектом.

##### Общеразвивающие и прикладные упражнения.

Дыхательные упражнения. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки). Упражнения на формирование правильной осанки.

##### 1 полугодие

Построения и перестроения. Построение в шеренгу по росту.

Ходьба и упражнения в равновесии. Совершенствование у детей и подростков навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение ходьбе, переступая на месте. Ходьба с перешагиванием через предметы, с предметами в руках. Упражнения на отработку умения ходить по кругу (по сигналу).

Бег. Дальнейшее обучение учащихся бегу в колонне по одному.

Прыжки. Прыжки на двух ногах. Прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед — назад, с поворотами, боком (право — влево). Прыжки на мячах-хопах (фитбол).

Катание, бросание, ловля округлых предметов. Прокатывание мяча, бросание и ловля мяча (2-3 раза), бросание мяча друг другу, вверх. Дальнейшее обучение учащихся отбиванию мяча от пола (2-7 раз подряд), метанию мячей малого размера в вертикальную (1,5-2 м) и горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м).

Ползание и лазанье. Ползание на четвереньках по прямой линии, в разных направлениях между предметами. Обучение учащихся ползанию по гимнастической скамейке на животе. Лазание по гимнастической лестнице.

## 2 полугодие

Построения и перестроения. Построения в шеренгу по росту.

Ходьба и упражнения в равновесии. Закрепление и совершенствование у детей и подростков навыка обычной ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение ходьбе с заданиями, ходьбе на месте. Ходьба с перешагиванием через предметы

Бег. Бег в колонне по одному.

Прыжки. Дальнейшее обучение учащихся прыжкам. Выполнение элементарных гимнастических упражнений сидя на мячах-хопах (фитбол) по образцу, данному учителем.

## 5 КЛАСС

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

#### Дыхательные упражнения.

Правильное дыхание при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.

#### Основные положения и движения

Повторение и совершенствование основных движений, выполнение их в разном темпе, сочетание движений туловища и ног с руками. Круговые движения руками. Опускание на одно колено с шага вперед и назад. Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног. Взмахи ногой в стороны у опоры. Лежа на спине – «велосипед». Упражнение на расслабление мышц. Руки вверх, спина



напряжена. Постепенное расслабление рук и туловища с опусканием в полуприседании и ронять руки и туловище вперед.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднятие ног, согнутых в коленях. Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.

Ритмические упражнения

Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.

Прикладные упражнения.

Построения, перестроения. Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя. Повороты направо, налево с указанием направления учителем. Равнение по носкам в шеренге. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Ходьба и бег. Ходьба, начиная с левой ноги. Ходьба с носка. Бег парами наперегонки. Бег в медленном темпе с соблюдением строя.

Прыжки. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Прыжок в длину с шага. Прыжок в высоту с шага. Прыжок в глубину с высоты 50 см. с поворотом на 45°. Прыжок, наступая, через гимнастическую скамейку.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Стибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча. Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой. Подбрасывание мяча перед собой и ловля его. Метание мяча в горизонтальную цель. Метание мяча из-за головы с места в дальность. Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола. Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу. Удары мяча об пол двумя руками. Переноска одновременно нескольких предметов различной формы. Перекладывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками. Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках, гимнастического коня (4 человека) тягой и толканием.

Лазание, подлезание, перелезание. Повторение ранее пройденных способов лазания по гимнастической стенке. Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку (скамейка висит на 3-4 рейке, ноги ставить на 1-ю рейку). Подлезание под препятствие высотой 40-50 см ограниченное с боков. Перелезание через препятствия (конь, козел) ранее изученными способами.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч). Поворот кругом переступанием на гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямоступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискосок).

#### Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Бадминтон. Обучение учащихся выполнять удар по волану, правильно удерживая ракетку, перебрасывая его на сторону партнера (без сетки). Вместе с учащимися отработка способов передвижения по площадке, чтобы не пропустить удар партнера (по образцу и словесной инструкции). С помощью словесных подсказок обучение учащихся передвигаться по площадке, чтобы не пропустить удар партнера.

Футбол (по упрощенным правилам). Обучение учащихся передаче мяча друг другу, отбиванию его правой и левой ногой, стоя на месте (расстояние 3-4 м).

#### Игры.

«Так можно, так нельзя», «Волк и овцы», «Запомни порядок», «Ворона и воробей», «У медведя во бору», «Прыжки по кочкам».

#### Учебный материал для учащихся со сложным дефектом.

Общеразвивающие и прикладные упражнения.

Дыхательные упражнения. Обучение учащихся короткому и бесшумному вдоху (не поднимая плечи), спокойному и плавному выдоху (не надувая щеки).

Упражнения на формирование правильной осанки.

#### 1 полугодие

Построения и перестроения. Закрепление навыков учащихся самостоятельно или с незначительной организующей помощью учителя осуществлять построения в колонну по одному. Ориентировка в пространстве помещения (площадки).

Ходьба и упражнения в равновесии. Дальнейшее совершенствование навыков ходьбы: гимнастическим, приставным шагом, в полуприседе и приседе; перешагиванием через предметы, с предметами в руках. Обучение учащихся заканчивать ходьбу одновременно. Упражнения в самостоятельной балансировке на набивном (сенсорном) мяче (диаметром .50, 75 см).

Бег. Бег в колонне по одному, «змейкой» между предметами, между линиями, между ориентирами и т. п.

Прыжки. Обучение учащихся прыжкам с продвижением вперед на 5-6 м, перепрыгиванию.

Бросание, ловля, метание. Совершенствование сформированных ранее умений учащихся бросать мяч вверх и ловить его двумя руками (до десяти раз подряд), бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола.

Ползание и лазанье. Продолжение обучения учащихся приемам ползания по гимнастической скамейке на животе. Совершенствование различных навыков ползания, сформированные в предыдущих классах. Обучение учащихся лазанию по гимнастической стенке.

## 2 полугодие

Построения и перестроения. Закрепление навыков учащихся самостоятельно или с незначительной организующей помощью учителя осуществлять построения в колонну по одному.

Ходьба и упражнения в равновесии. Занятия с учащимися ходьбой, совершенствование знакомых действий и обучения новым. Ходьба в колонне по одному. Ходьба обычным, гимнастическим, приставным шагом, выпадами, в полуприседе и приседе, «змейкой». Ходьба приставным шагом в сторону. Фиксирование внимания учащихся на одновременном окончании ходьбы по различным сигналам.

Бег. Дальнейшее совершенствование навыка бега учащихся.

Прыжки. Продолжение работы, начатой в первом полугодии. Обучение учащихся следующим умениям: подпрыгивать на месте, чтобы достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 20-25 см;

Бросание, ловля, метание. Совершенствование уже освоенных учащимися приемов бросания, ловли и метания, усложняя и расширяя действия в зависимости от физических способностей учащихся: бросать и ловить мяч двумя руками (не менее 15 раз подряд); бросать и ловить мяч одной рукой (не менее 5 раз подряд), перебрасывать мяч в воздухе, бросать мяч на пол и ловить его после отскока от пола;

Ползание и лазанье. Совершенствование навыков ползания: по гимнастической скамейке на четвереньках. Формирование у них устойчивого навыка лазанья по гимнастической стенке.

## 6 КЛАСС

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

#### Дыхательные упражнения.

Дыхание в положении лежа. Грудное и брюшное дыхание.

#### Основные положения и движения.

Повторение и закрепление основных движений, данных в предыдущих классах, усложняя их согласованием с движениями рук из различных исходных положений, выполняя в разном темпе.

#### Упражнения на правильную осанку.

Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседая на носках с прямой спиной. Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.

### Ритмические упражнения.

Выполнение простейших движений в ритме со словами. Восприятие перемены темпа музыки.

### Прикладные упражнения.

Построения, перестроения. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Поворот кругом с показом направления учителем. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Ходьба и бег. Ходьба в разном темпе (быстро, медленно). Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала. Бег на скорость с высокого старта на 30 метров по команде учителя.

Прыжки. Прыжки в длину с 2-3 шагов. Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов. Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две через «ров».

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Выполнение основных движений с правильным удерживанием малого мяча, переключением его из руки в руку. Броски мяча вверх и ловля его после отскока. Броски большого мяча друг другу из-за головы. Удары мяча об пол правой и левой рукой. Броски малого мяча в вертикальную цель. Броски малого мяча на дальность. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении. Поочередные перехваты вертикальной палки. Переноска гимнастической скамейки – 2 человека, мата – 4 человека, на руках. Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.

Лазание, подлезание, перелезание. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз в сторону ранее изученными способами. Подлезание под препятствие с предметом. Перелезание через препятствие высотой до 1 метра. Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2 сек.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке с опусканием на одно колено.

Ходьба на лыжах. Передвигаться на лыжах по лыжне скользящим шагом. Выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием. Подниматься на склон прямоступающим шагом, полуелочкой (прямо и наискосок). Проходить на лыжах до 500 м. Участвовать в играх на лыжах: «Карусель в лесу», «Чем дальше, тем лучше», «Воротца».

### Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Бадминтон. Закрепление навыка правильного удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасыванию волана на сторону партнера через сетку. Закрепление умения учащихся свободно передвигаться по площадке, чтобы не

пропустить удар партнера. Мини-соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Футбол (по упрощенным правилам). Продолжение обучения учащихся приемам передачи и отбивания мяча. Знакомство учащихся со способами ведения мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами. Обучение Учащихся попаданию мячом в предметы, забиванию мяча в ворота.

#### Игры.

«Запрещенное движение», «Узнай на ощупь», «Пчелки», «Лови, бросай, упасть не давай», «Построение вокруг», «Броски мяча друг другу», «Кто быстрее», «Мы веселые ребята».

#### Учебный материал для учащихся со сложным дефектом.

##### Общеразвивающие и прикладные упражнения.

Дыхательные упражнения. Совершенствование умения правильно дышать в положении лежа, стоя, во время ходьбы и бега. Согласование дыхания с различными движениями. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движений.

Построения и перестроения. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее. Обучение учащихся рассчитывать на «первый-второй».

##### 1 полугодие

Ходьба и упражнения в равновесии. Закрепление умений учащихся одновременно заканчивать ходьбу.

Бег. Совершенствование с учащимися навыка бега: с ускорением и замедлением (с изменением темпа). Бег на месте с использованием напольных тренажеров.

Прыжки. Закрепление умений учащихся выполнять различные прыжки, увеличивая число прыжков в серии.

Бросание, ловля, метание. Дальнейшее совершенствование умений учащихся бросать и ловить мяч двумя руками (не менее 20 раз подряд), одной рукой (не менее 10 раз подряд).

Ползание и лазанье. Совершенствование навыков ползания и лазанья, сформированных у учащихся в пятом классе. Дальнейшее обучение учащихся приемам лазанья по гимнастической стенке

##### 2 полугодие

Ходьба и упражнения в равновесии. Продолжение работы, начатой в предыдущих классах и в первом полугодии.

Бег. Дальнейшее формирование и закрепление навыков бега. Развитие у учащихся навыков бега на месте.

Прыжки. Формирование умения прыгать через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Совершенствования умений учащихся бросать и ловить мяч двумя руками. Усложнение игр и игровых упражнений с мячами: метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 м; вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

Ползание и лазанье. Дальнейшее обучение учащихся приемам лазанья по гимнастической стенке.

## 7 КЛАСС

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

#### Дыхательные упражнения.

Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде.

#### Основные положения и движения.

Положение рук – на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе. Сочетания движения головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях. Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. Принятие правильной осанки по инструкции учителя.

#### Ритмические упражнения.

Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.

### Прикладные упражнения.

Построения, перестроения. Закрепление ранее пройденных строевых приемов. Расчет по порядку.

Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими шагами). Чередование ходьбы и бега. Эстафеты с бегом (парами).

Прыжки. Прыжки в длину с разбега (место толчка не обозначено). Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в глубину. Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Броски мяча друг другу от плеча. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. Броски мяча на дальность. Подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками и одной рукой. Выполнение основных движений с удержанием обруча. Перекладывание обруча перед собой из руки в руку. Перекатывание обруча. Выбор рационального способа для перемещения различных предметов с одного места на другое.

Лазание. Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. Сочетание перелезания через препятствие с подлезанием. Перешагивание через препятствие различной высоты.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с доставанием предметов с пола наклоном и в приседе. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя). Равновесие на одной ноге.

Ходьба на лыжах. Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию до 1 км. Участвовать в играх «Кто первый вернется?», «Слалом», «Подними», «Догонялки».

#### Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Бадминтон. Закрепление знания учащимися правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Обучение учащихся перебрасывать волан на сторону партнера через сетку. Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить подачу партнера. Мини-соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча.

#### Игры.

«Узнай по голосу», «Белые медведи», «Возьми флажок», «Не дай мяч водящему», «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты с передачей предметов стоя и сидя.

#### Учебный материал для учащихся со сложным дефектом.

Общеразвивающие и прикладные упражнения.

Дыхательные упражнения. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Согласование дыхания и движений в различном темпе.

Построения и перестроения. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее. Дальнейшее обучение учащихся рассчитываться на «первый-второй».

#### 1 полугодие

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в «Ленте-гусенице» по 2-3 человека: «Паровоз», «Шагаем дружно» и др. Ходьба в колонне по одному, по два, четверками, по кругу, в шеренге с различными движениями руками. Ходьба

обычным, гимнастическим, скрестным шагом, с выпадами, в приседе, спиной вперед. Закрепление навыков одновременного окончания ходьбы. Соревновательные упражнения ходьбе в ходунках, в мешках, на тренажерах.

Бег. Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Бег, наступая в обручи, разложенные по одной линии.

Прыжки. Закрепление навыков учащихся выполнять различные прыжки с увеличением количества прыжков в серии и серий прыжков. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

Бросание, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками. Обучение учащихся приемам бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты.

Ползание и лазанье. Совершенствование приемов лазанья по гимнастической стенке.

## 2 полугодие

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба обычным, гимнастическим, скрестным шагом. Закрепление умений учащихся одновременно заканчивать ходьбу. Обучение учащихся ходьбе по линии разметки баскетбольной площадки.

Бег. Медленный бег змейкой по нарисованной линии.

Прыжки. См. содержание первого полугодия.

Бросание, ловля, метание. Бросание и ловля мяча двумя руками. Закрепление приемов бросания баскетбольного (облегченного) мяча в баскетбольную корзину, укрепленную на стойке с фиксацией высоты. Игры с набором «Набрось кольцо»: «Брось колечко», «Добеги до стойки и надень колечко», «Раз колечко, два колечко», «Слушай и бросай (по цвету и количеству)» и др.

Ползание и лазанье. Совершенствование приемов лазанья по гимнастической стенке.

## 8 КЛАСС

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

#### Дыхательные упражнения.

Углубленное дыхание и при выполнении упражнений по подражанию.

#### Основные положения и движения.

Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движения головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.

#### Ритмические упражнения



Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш – ходьба, полька – прыжки, вальс – плавные упражнения).

#### Прикладные упражнения.

Построения, перестроения. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.

Ходьба и бег. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.

Прыжки. Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги». Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50 на 50). Прыжок в глубину с высоты 50-60 см. в обозначенное место. Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками. Прокатывание обруча вперед. Переноска гимнастического мата.

Лазание, подлезание, перелезание. Преодоление 3-4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание на гимнастическую стенку, лазание по гимнастической стенке до 5 рейки. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Преодоление 3-4-х различных препятствий. Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке. Движение в сторону приставными шагами. Подлезание под препятствие, ограниченное (боком), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки).

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Равновесие на одной ноге (на скамейке).

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным душажным ходом. Проходить на лыжах расстояние 600 м в среднем темпе, 1-2 км - в медленном. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойках, тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

#### Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Бадминтон. Закрепление знания правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Дальнейшее обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку.

Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить подачу партнера. Мини-соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча (см. седьмой класс). Обучение остановке катящегося мяча ногой.

### Игры.

«Что изменилось?», «Падающая палка», «Охотники и утки», «Люди, звери, птицы» с имитацией движений по команде учителя. «Два Мороза». Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками. «Мышеловка».

### Учебный материал для учащихся со сложным дефектом.

#### Общеразвивающие и прикладные упражнения.

Дыхательные упражнения. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Дальнейшее обучение учащихся согласовывать дыхание и движения, выполняемые в различном темпе.

Построения и перестроения. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее. Продолжение обучения учащихся рассчитывать на «первый-второй».

#### 1 полугодие

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в колонне по одному. Ходьба в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед-назад. Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки.

Бег. Бег на месте с продвижением вперед. Бег змейкой по нарисованной линии. Обучение бегу, наступая в обручи, разложенные «змейкой».

Прыжки. Закрепление навыка прыжков.

Бросание, ловля, метание. Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной (двумя) рукой и ловить мяч руками (рукой). Обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную и горизонтальную цель «ведущей» рукой.

Ползание и лазанье. Совершенствование выполнения приемов лазанья по гимнастической стенке.

#### 2 полугодие

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в приседе, приставными шагами вперед-назад. Ходьба по линии разметки баскетбольной площадки.

Бег. Бег на месте с дальнейшим продвижением вперед. Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Бег «змейкой» между предметами.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Обучение учащихся прыжкам через препятствие (при помощи учителя).

Бросание, ловля, метание. Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной рукой и ловить его двумя руками. Метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 м; вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

Ползание и лазанье. Упражнения на формирование умения лазать по гимнастической стенке: прямо и по диагонали.

## 9 КЛАСС

### Общеразвивающие и корригирующие упражнения.

#### Дыхательные упражнения.

Углубленное дыхание и при выполнении упражнений по подражанию. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения. Обучение учащихся согласовывать дыхание и движения, выполняемые в различном темпе.

#### Основные положения и движения.

Исходные положения: лежа, сидя, стоя. Движения головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя. Общеразвивающие упражнения с палками, мячами, на ковриках.

#### Упражнения для формирования правильной осанки.

Повторение и закрепление упражнений, данных в программе предыдущих классов.

#### Ритмические упражнения.

Простейшие сочетания музыкальных танцевальных шагов. Ритмический танец.

#### Прикладные упражнения.

Построения, перестроения. Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя. Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя. Расчет по порядку номеров, на первый-второй. Повороты направо, налево, кругом.

Ходьба и бег. Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий. Начало ходьбы, бега и остановка по инструкции учителя. Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя. Бег «змейкой», бег с переменной и интервальной нагрузкой.

Прыжки. Прыжки ранее изученными способами. Преодоление полосы препятствий. Прыжки в заданном ритме.

Броски, ловля, передача предметов, переноска груза. Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением. Метание мяча в цель с шага. Броски мяча на дальность. Перебрасывание палки из одной руки в другую. Прокатывание

обруча вперед. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.

Лазание, подлезание, перелезание. Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз. Подлезание под препятствие, ограниченное (боком), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки). Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия. Преодоление препятствий с перелезанием через них, подлезанием (в эстафетах).

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя. Ходьба по гимнастической скамейке группами. Равновесие на одной ноге (на скамейке). Упражнение «Ласточка».

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двушажным ходом. Проходить на лыжах расстояние 800 м в среднем темпе, 1-2 км - в медленном. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойках, тормозить. Участвовать в играх на лыжах: «Шире шаг», «Кто самый быстрый», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

#### Элементы спортивных игр и спортивных упражнений.

Бадминтон. Закрепление знания правил удара по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий). Дальнейшее обучение учащихся перебрасыванию его на сторону партнера через сетку. Закрепление навыка свободного передвижения по площадке, чтобы не пропустить подачу партнера. Мини-соревнования по бадминтону и определение победителя: выигравшие в паре играют друг с другом.

Футбол (по упрощенным правилам). Совершенствование приемов передачи и отбивания мяча (см. 8 класс). Обучение остановке катящегося мяча ногой.

#### Игры.

«Что изменилось?», «Падающая палка», «Охотники и утки», «Люди, звери, птицы» с имитацией движений по команде учителя. «Два Мороза». Эстафеты с передачей мячей, бегом, прыжками. «Мышеловка».

#### Учебный материал для учащихся со сложным дефектом.

##### Общеразвивающие и прикладные упражнения.

Дыхательные упражнения. Совершенствование умения правильно дышать в различных положениях и при выполнении движений. Формирование навыков произвольного изменения глубины и темпа дыхания в соответствии с характером

движения. Дальнейшее обучение учащихся согласовывать дыхание и движения, выполняемые в различном темпе.

Построения и перестроения. Закрепление навыков построений и перестроений, сформированных ранее. Продолжение обучения учащихся рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две.

#### 1 полугодие

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в колонне по одному, по сигналу учителя уметь останавливаться и продолжать движение. Ходьба в приседе, приставными шагами вперед-назад. Совершенствование ходьбе по линии разметки баскетбольной площадки.

Бег. Бег на месте с продвижением вперед, с изменением направления движения. Бег змейкой по нарисованной линии. Совершенствование умения бега, наступая в обручи, разложенные «змейкой».

Прыжки. Закрепление навыка прыжков.

Бросание, ловля, метание. Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной (двумя) рукой и ловить мяч руками (рукой). Дальнейшее обучение учащихся метанию мяча (малого и среднего размера, в том числе теннисного) в вертикальную и горизонтальную цель «ведущей» рукой.

Ползание и лазанье. Совершенствование выполнения приемов лазанья по гимнастической стенке.

#### 2 полугодие

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба в приседе, приставными шагами вперед-назад. Совершенствование ходьбы по линии разметки баскетбольной площадки.

Бег. Бег на месте с дальнейшим продвижением вперед. Медленный бег змейкой по нарисованной линии. Бег «змейкой» между предметами.

Прыжки. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Обучение учащихся прыжкам через препятствие (при помощи учителя).

Бросание, ловля, метание. Совершенствование умений учащихся бросать мяч одной рукой и ловить его двумя руками. Метание в горизонтальную или вертикальную цель с расстояния 4-5 м; вдаль на расстояние не менее 5-7 м.

Ползание и лазанье. Упражнения на формирование умения лезть по гимнастической стенке: прямо и по диагонали.

## 6. Тематическое планирование

Таблица 3.

Тематическое планирование в 1-9 классах коррекционного курса  
«Двигательное развитие»

п/№	Класс Раздел программного материала	Количество часов по классам									Кол-во часов за весь период обучения
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	Общеразвивающие и корригирующие упражнения	В процессе каждого занятия									
2	Прикладные упражнения	66	68	68	68	68	68	68	68	68	610
	Построение и перестроение	12	12	12	10	8	6	6	4	4	74
	Ходьба и бег	12	12	12	10	10	8	8	6	6	84
	Прыжки	10	10	10	8	8	8	8	6	6	74
	Броски, ловля, метание, передача, переноска	10	12	12	10	8	8	8	8	8	84
	Лазание, подлезание и перелезание	12	12	12	10	10	8	8	8	8	88
	Равновесие	10	10	10	8	8	8	8	8	8	78
	Ходьба на лыжах	-	-	-	10	12	14	14	16	16	82
	Элементы бадминтона	-	-	-	-	2	4	4	6	6	22
	Элементы футбола	-	-	-	2	2	4	4	6	6	24
3	Игры и игровые упражнения	В процессе каждого занятия									
	Всего часов:	66	68	68	68	68	68	68	68	68	610
	Учебный материал для обучающихся со сложным дефектом	Учебная нагрузка разрабатывается индивидуально по возможностям									

Темы и содержание занятий, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности детей; на материально-техническую базу школы; на климатические условия и места проведения занятий. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программе 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 по двигательному развитию

1. Гимнастические маты (мягкие)
2. Гимнастическая скамейка
3. Гимнастические палки
4. Гимнастическая стенка
5. Горизонтальная (наклонная) лестница для лазанья
6. Гимнастическая лента

7. Обручи
8. Индивидуальные коврики для выполнения упражнений
9. Лыжи с палками
10. Санки
11. Фитбол
12. Мячи резиновые средней величины (или волейбольные)
13. Мячи малые (теннисные)
14. Мячи баскетбольные
15. Медбол разного веса (1—3 кг)
16. Веревка (канат) длиной не менее 3 м
17. Кегли
18. Кольцеброс
19. Кольцо баскетбольное
20. Флажки
21. Скакалки
22. Доска для упражнений с балансировкой
23. Массажеры (для стопы, для тела)
24. Муляжи фруктов, грибов, резиновые игрушки, маски животных, мелкие предметы, кубики, набор брусков
25. Демонстрационные материалы (картинки, пиктограммы, плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).
26. Технические средства реабилитации:
  - кресла-коляски, ходунки, вертикализаторы;
  - средства для фиксации ног, груди, таза;
  - мягкие формы и приспособления для придания положения лежа, сидя, стоя;
  - ограничители.

#### 7.2. Учебно-методическое обеспечение:

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

Рекомендуемая литература:

- Андреева И.Н., Покровская И.А. Программа «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» для обучения детей с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью в сочетании с двигательными нарушениями. / Методические рекомендации. - Санкт-Петербург, 2014 – 41с.

- Коняхина Г.П. Лечебная физкультура для детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / Коняхина Г.П., Захарова Н.А. – Челябинск : Издательский центр «Уральская академия», 2019 – 81 с.

- Лечебная физическая культура при деформациях и заболеваниях опорно-двигательного аппарата у детей: учебно-методическое пособие / Сост. Н. И. Шлык., И. И. Шумихина, А. П. Жужгов; отв. ред. Н. И. Шлык. - Ижевск: Изд-во «Удмуртский университет», 2014 - 168 с.

- Лечебная физическая культура: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений/С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева и др.; Под ред. С.Н. Попова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 416 с.

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

## **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 «Адаптивная физическая культура» и занятий «Двигательное развитие» 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 ведется 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» и коррекционного курса «Двигательное развитие» в СИПР соответствующего класса (года обучения).

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

### **Текущий контроль**

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

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. Эффективность реализации курса определяется отношением ученика к занятиям, степенью сформированности предметных результатов с учетом индивидуальных возможностей. 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 конкретизированными навыками по тематическим блокам.

Мониторинг освоения содержания коррекционного курса «Двигательное развитие» 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 коррекционного курса 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.

## 9. 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.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ №1

### 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 по заданной 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 по заданной 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.: ноги вместе.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию, понятную им (графическое изображение): «Выполняем поворот», показывает жестом или дает образец выполнения 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» с помощью 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 с помощью 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 образец выполнения 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 не сохранял 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 образец выполнения 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 в 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 локти согнутых 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 и/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: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения в СИПР 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 26. 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 или не 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, о стену)

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 разное расстояние к местам хранения

1 балл - при выполнении пробы ребенок перенес предметы спортивного инвентаря на разное 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 и 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.

ПРИЛОЖЕНИЕ №2

## **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»

(коррекционного курса «Двигательное развитие»)

ФИО \_\_\_\_\_

Год начала обучения и класс

Заключение (рекомендации) ПМПК

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

---

---

---

---

---

---

---

---







Мониторинг освоения содержания коррекционного курса

«Двигательное развитие»

1 класс

Содержание	I полугодие	II полугодие
<b>ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>		
Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять простые дыхательные упражнения: вдох через нос, выдох через рот.</li> <li>- Наклонять голову вперед-назад, наклоны и повороты головы в стороны.</li> <li>- Выполнять упражнения мелкой моторики: сгибать пальцы в кулак и разгибать, сводить и разводить пальцы, сгибать и разгибать кисть, поворачивать кисть кверху-книзу, встряхивать кисть.</li> <li>- Двигать руками: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, хлопки вверху, внизу, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах.</li> <li>- Выполнять наклоны туловища: вперед, в стороны.</li> <li>- Поднимать согнутую ногу вперед.</li> <li>- Выполнять полуприсед на полной ступне.</li> <li>- сгибать и разгибать стопы (сидя на скамейке).</li> <li>- Принимать правильную осанку стоя или сидя с помощью учителя.</li> <li>- Стоять у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5 сек.</li> <li>- Выполнять ритмический рисунок хлопками: быстро, медленно.</li> </ul>		
Прикладные упражнения		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Строиться в колонну по одному с помощью учителя.</li> <li>- Выполнять простые команды: встать, сесть, пошли, побежали, остановились, повернулись.</li> <li>- Ходить: касаясь рукой стены, по линии на полу.</li> <li>- Ходить друг за другом, соблюдая интервал.</li> <li>- Свободно бегать.</li> <li>- Бегать на носках.</li> <li>- Подпрыгивать на месте на двух ногах.</li> <li>- Спрыгивать с высоты 10-20 см.</li> <li>- Захватывать предметы руками.</li> <li>- Захватывать мяч руками и удерживать, переключивать мяч с места на место.</li> <li>- Катать и подбрасывать мяч.</li> <li>- Передавать мяч, флажки, палки.</li> <li>- Движения рук с флажками: вперед, вверх, в стороны, вниз, скрестить, помахать.</li> <li>- Переключивать флажки из одной руки в другую.</li> </ul>		

- Переносить: мячи, палки, флажки. - Лазать вверх и вниз по гимнастической стенке с помощью учителя. - Ползать на четвереньках в медленном темпе. - Перешагивать через лежащий обруч. - Ходить по начерченному коридору шириной 20-30 см.		
Игры		
- Принимать участие в подвижных играх.		

Мониторинг освоения содержания коррекционного курса  
«Двигательное развитие»  
**2 класс**

Содержание	I полугодие	II полугодие
<b>ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>		
Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
- Выполнять глубокий вдох через нос и выдох через рот по подражанию. - Наклонять голову вперед-назад, наклоны и повороты головы в стороны, вращение головы. - Выполнять упражнения мелкой моторики с изменением темпа: сгибать пальцы в кулак и разгибать, сводить и разводить пальцы, сгибать и разгибать кисть, поворачивать кисть кверху-книзу, встряхивать кисть, делать круговые движения. - Противопоставлять первый палец остальным, выделять другие пальцы. - Двигать руками: вперед, в стороны, вверх, вниз, на пояс, к плечам, перед грудью, за голову, помахивать как «птицы». - Выполнять наклоны туловища: вперед, в стороны. - Движения прямой ногой с касаниями: вперед, в стороны, назад. - Подниматься на носки и перекатываться на пятки. - Выполнять присед на полной ступне. - Принимать правильную осанку стоя или сидя по инструкции и контролю учителя. - Стоять у вертикальной плоскости с правильной осанкой до 5-7 сек. - Ходить с сохранением правильной осанки, руки за спину. - Выполнять ритмический рисунок хлопками: быстро, медленно.		
Прикладные упражнения		
- Построение в колонну по одному, равнение в затылок. - Построение в одну шеренгу, равнение по черте. - Перестроение из шеренги в круг, взявшись за руки. - Выполнять команды с показом направления учителем: встать, сесть, пошли, побежали, остановились, повернулись.		



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ходить: в колонне по одному, на носках, с различным положением рук: на поясе, за голову, по кругу, взявшись за руки.</li> <li>- Быстрый и медленный бег по подражанию, чередуя с ходьбой.</li> <li>- Прыжки: на двух ногах с продвижением вперед, вверх на двух ногах с доставанием предмета, спрыгивание с высоты 20-30 см.</li> <li>- Элементарные движения руками, ногами, туловищем с удержанием мяча и флажков в руках (передача мяча из руки в руку, помахивание)</li> <li>- Броски и ловля мяча учителем к ученику.</li> <li>- Переноска 3-4 гимнастических палок, 2 мячей, флажков и других мелких предметов.</li> <li>- Коллективная переноска гимнастической скамейки и мата под руководством и с помощью учителя.</li> <li>- Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз до 5 рейки, приставными шагами под контролем учителя.</li> <li>- Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см.</li> <li>- Перелезание через препятствие высотой до 70 см.</li> <li>- Пролезание через обруч, стоящий вертикально.</li> <li>- Перешагивание через гимнастическую палку.</li> <li>- Равновесие: ходьба по начерченной линии, по доске, положенной на пол.</li> </ul>		
<b>Игры</b>		
- Принимать участие в подвижных играх.		

**Мониторинг освоения содержания коррекционного курса  
«Двигательное развитие»**

**3 класс**

<b>Содержание</b>	<b>I полугодие</b>	<b>II полугодие</b>
<b>ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>		
Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.		
<b>Общеразвивающие и корригирующие упражнения</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.</li> <li>- Наклонять голову вперед-назад, наклоны и повороты головы в стороны, вращение головы.</li> <li>- Выполнять упражнения мелкой моторики с изменением темпа.</li> <li>- Противопоставлять первый палец остальным одновременно двумя руками, выделять другие пальцы.</li> <li>- Наклоны и повороты туловища с различными исходными положениями рук.</li> <li>- Поднимание прямой ноги вперед.</li> <li>- Движение плеч вперед, назад.</li> <li>- Сгибать рука с усилением – «силачи», расслаблять руки, опуская вниз.</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Делать упор присев.</li> <li>- Сгибание и разгибание ног (сидя).</li> <li>- Из положения сидя- лечь, сесть.</li> <li>- Из положения стоя у вертикальной плоскости, отойти от нее на 2-3 шага, сохраняя правильную осанку.</li> <li>- Ходьба, руки за спину, сохраняя правильную осанку.</li> <li>- Согласование ходьбы с хлопками.</li> </ul>		
<p>Прикладные упражнения</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполнять повороты по ориентирам.</li> <li>- Выполнение команд по словесной инструкции: встать, сесть, пошли, побежали, остановились, повернулись.</li> <li>- Перестроение в колонну по два, взявшись за руки.</li> <li>- Ходить с высоким подниманием бедра.</li> <li>- Бегать с различной скоростью.</li> <li>- Перепрыгивать через начерченную линию, шнур.</li> <li>- Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат).</li> <li>- Прыжки в глубину с мягким приземлением.</li> <li>- Подбрасывание мяча вверх и ловля его.</li> <li>- Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удержанием мяча.</li> <li>- Броски малого мяча в стену.</li> <li>- Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли).</li> <li>- Передача большого мяча в колонне над головой.</li> <li>- Переноска 6-7 гимнастических палок, скамейки (4 человека) под контролем учителя.</li> <li>- Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками.</li> <li>- Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, не пропуская реек, в сторону приставными шагами.</li> <li>- Подлезание под препятствие высотой 40-50 см лежа на животе.</li> <li>- Перелезание через препятствие высотой до 80 см на животе (конь).</li> <li>- Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с опорой на колени и захватом кистями рук краев скамейки.</li> <li>- Пролезание через 3-4 гимнастических обруча на расстоянии 50 см.</li> <li>- Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.</li> <li>- Равновесие: стойка на одной ноге, ходьба вдоль гимнастической скамейки с помощью учителя.</li> </ul>		
<p>Игры</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать правила некоторых подвижных игр.</li> <li>- Принимать участие в подвижных играх.</li> </ul>		

Мониторинг освоения содержания коррекционного курса  
«Двигательное развитие»

#### 4 класс

Содержание	I полугодие	II полугодие
<b>ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>		
Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Изменять длительность вдоха и выдоха по инструкции учителя.</li> <li>- Одновременное сгибание пальцев на одной руке и разгибание на другой.</li> <li>- Наклоны и повороты туловища в сочетании с движениями рук.</li> <li>- Взмахи ногой вперед, назад.</li> <li>- В положении лежа на спине, поочередное поднятие ног.</li> <li>- В положении лежа на спине, поднятие головы, прогибание назад с опорой на руки.</li> <li>- В стойке на четвереньках, прогибание и выгибание спины.</li> <li>- Стоя у опоры, покачивание ногой вперед-назад, потряхивание её.</li> <li>- Стоя у вертикальной плоскости движения руками в стороны, вверх.</li> <li>- Сохранение правильной осанки в положении сидя до 5 сек.</li> <li>- Изменения темпа движения в зависимости от начала, конца и характера музыки.</li> </ul>		
Прикладные упражнения		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размыкание на вытянутые руки вперед с помощью учителя.</li> <li>- Повороты по ориентирам с указанием стороны.</li> <li>- Выполнение команд: «Шагом марш!», «Класс, стой!».</li> <li>- Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.</li> <li>- Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.</li> <li>- Бегать в играх.</li> <li>- Прыжки на одной ноге на месте.</li> <li>- Прыжки на месте на двух ногах с поворотом на 45°.</li> <li>- Прыжок в глубину с двух ног на две (с гимнастической скамейке на мат).</li> <li>- Выполнение общеобразввивающих упражнений с удержанием мяча.</li> <li>- Катание мяча между расставленными предметами.</li> <li>- Передача большого мяча в колонне между ног.</li> <li>- Метание мяча в стену с расстояния 2-3 м., правой и левой рукой из-за головы, и в «корзину», стоящую на полу.</li> <li>- Держание палки двумя руками хватом сверху и снизу.</li> <li>- Поднятие палки с пола и опускание ее на пол.</li> <li>- Переноска гимнастических палок (8-10 шт.), мата (8 человек).</li> <li>- Лазание по гимнастической стенке попеременным способом.</li> <li>- Лазание на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке под углом 20°.</li> <li>- Перелезание с одной гимнастической скамейки на другую вперед на четвереньках.</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Подлезание под 2 препятствия разной высоты.</li> <li>- Перешагивание через гимнастическую скамейку.</li> <li>- Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, боком приставными шагами.</li> <li>- Стойка на одной ноге, другая прямая назад, руки вверх – 2-3 сек.</li> <li>- Ходить по ровной лыжне удобным шагом.</li> <li>- Элементы футбола: прокатывание мяча ногой в заданном направлении, закатывание мяча в лунку, ворота; упражнения в ловле мяча, посланного в ворота, руками.</li> </ul>		
<b>Игры</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать правила некоторых подвижных игр.</li> <li>- Принимать участие в подвижных играх.</li> </ul>		

Мониторинг освоения содержания коррекционного курса  
«Двигательное развитие»  
**5 класс**

Содержание	I полугодие	II полугодие
<b>ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>		
Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Правильно дышать при выполнении простейших упражнений вместе с учителем.</li> <li>- Выполнять круговые движения руками.</li> <li>- Опускание на одно колено с шага вперед и назад.</li> <li>- Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног.</li> <li>- Взмахи ногой в стороны у опоры.</li> <li>- Лежа на спине – «велосипед».</li> <li>- Из стойки у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, поочередное поднимание ног, согнутых в коленях.</li> <li>- Удержание на голове небольшого круга с сохранением правильной осанки.</li> <li>- Элементарные движения с музыкальным сопровождением в различном темпе.</li> </ul>		
Прикладные упражнения		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размыкание на вытянутые руки вперед по команде учителя.</li> <li>- Повороты направо, налево с указанием направления учителем.</li> <li>- Выполнение команд: становись, разойдись, равняйся, смирно.</li> <li>- Ходьба: начиная с левой ноги, с носка.</li> <li>- Бег: парами наперегонки, бег в медленном темпе в строю.</li> <li>- Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.</li> </ul>		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжок в длину с шага, в высоту с шага, в глубину с высоты 50 см. - Сгибание, разгибание, вращение кисти, предплечья и всей руки с удержанием мяча.</li> <li>- Перекладывание мяча из руки в руку перед собой и над головой.</li> <li>- Подбрасывание мяча перед собой и ловля его.</li> <li>- Метание мяча в горизонтальную цель, метание из-за головы.</li> <li>- Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола.</li> <li>- Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу.</li> <li>- Удары мяча об пол двумя руками.</li> <li>- Переноска одновременно нескольких предметов различной формы.</li> <li>- Перекладывание палки из одной руки в другую.</li> <li>- Подбрасывание палки вертикально вверх и ловля ее двумя руками.</li> <li>- Переноска гимнастического мата (4 человека) на руках.</li> <li>- Лазание по наклонной гимнастической скамейке на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку.</li> <li>- Подлезание под препятствие высотой 40-50 см ограниченное с боков.</li> <li>- Перелезание через препятствия (конь, козел) ранее изученными способами.</li> <li>- Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с предметом (мяч, палка, флажки, обруч), поворот кругом переступанием на скамейке.</li> <li>- Расхождение вдвоем при встрече на полу в коридоре 20-30 см.</li> <li>- Ходьба на лыжах: передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием.</li> <li>- Бадминтон: удар по волану, перебрасывая его на сторону партнера (без сетки).</li> <li>- Футбол (по упрощенным правилам): передача мяча друг другу, отбивание его ногой, стоя на месте (расстояние 3-4 м).</li> </ul>		
<b>Игры</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать правила некоторых подвижных игр.</li> <li>- Принимать участие в подвижных играх.</li> <li>- Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками.</li> </ul>		

**Мониторинг освоения содержания коррекционного курса  
«Двигательное развитие»  
6 класс**

<b>Содержание</b>	<b>I полугодие</b>	<b>II полугодие</b>
<b>ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>		
Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения		

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Грудное и брюшное дыхание в положении лежа.</li> <li>- Опускание на одно колено с шага вперед и назад.</li> <li>- Из положения «стойка ноги врозь» поочередное сгибание ног.</li> <li>- Взмахи ног в стороны у опоры.</li> <li>- Лежа на спине – «велосипед».</li> <li>- Стоя у вертикальной плоскости в положении правильной осанки, приседая на носках с прямой спиной.</li> <li>- Ходьба с правильной осанкой с грузом на голове.</li> <li>- Выполнение простейших движений в ритме со словами.</li> </ul>		
<p>Прикладные упражнения</p>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Размыкание на вытянутые руки в стороны.</li> <li>- Поворот кругом с показом направления учителем.</li> <li>- Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».</li> <li>- Ходьба в разном темпе (быстро, медленно).</li> <li>- Ходьба и бег в медленном темпе с сохранением интервала.</li> <li>- Бег на скорость с высокого старта на 30 метров по команде учителя.</li> <li>- Прыжки в длину с 2-3 шагов.</li> <li>- Прыжок в высоту «согнув ноги» с 2-3 шагов.</li> <li>- Прыжок в длину толчком одной ноги с приземлением на две через «ров».</li> <li>- Броски мяча вверх и ловля его после отскока.</li> <li>- Броски большого мяча друг другу из-за головы.</li> <li>- Удары мяча об пол правой и левой рукой.</li> <li>- Броски малого мяча в вертикальную цель, на дальность.</li> <li>- Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении.</li> <li>- Переноска различных предметов разными способами: на руках, волоком, катанием, толканием.</li> <li>- Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, в сторону.</li> <li>- Подлезание под препятствие с предметом.</li> <li>- Перелезание через препятствие высотой до 1 метра.</li> <li>- Вис на рейке гимнастической стенки на руках до 1-2 сек.</li> <li>- Равновесие: ходьба по скамейке с перешагиванием через предмет высотой 10-15 см, расхождение вдвоем на скамейке.</li> <li>- Ходьба на лыжах: передвигаться скользящим шагом, выполнять повороты на месте (направо и налево) переступанием, подниматься на склон прямоступающим шагом, полувелочкой (прямо и наискосок), проходить на лыжах до 500 м.</li> <li>- Бадминтон: удар по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий), перебрасывать волан на сторону партнера через сетку, свободно передвигаться по площадке, не пропуская удар партнера.</li> <li>- Футбол (по упрощенным правилам): передачи и отбивания мяча, ведение мяча ногами «змейкой» между расставленными предметами, попадание мячом в предметы, забивание мяча в ворота.</li> </ul>		
<p>Игры</p>		

- Знать правила некоторых подвижных игр. - Принимать участие в подвижных играх. - Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками.		
---	--	--

**Мониторинг освоения содержания коррекционного курса  
«Двигательное развитие»  
7 класс**

Содержание	I полугодие	II полугодие
<b>ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>		
Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
- Дозированное дыхание при ходьбе и беге по подражанию и команде. - Положение рук – на поясе, вверху, за головой, за спиной, ноги в стороны, вместе. - Сочетания движения головой, туловищем, конечностями в указанных исходных положениях. - Перешагивание через обруч с последующим пролезанием через него. - Ходьба с руками за спиной, приподнятой головой. - Принятие правильной осанки по инструкции учителя. - Согласование своих движений с музыкой в умеренном и быстром темпе, при ходьбе, беге, подскоках.		
Прикладные упражнения		
- Расчет по порядку. - Ходьба с изменением длины шага (большими, маленькими). - Чередование ходьбы и бега. - Прыжок в длину толчком двух ног с обозначенного места. - Прыжки в длину с разбега (место толчка не обозначено). - Прыжки в высоту с разбега. - Прыжки в глубину. - Броски мяча друг другу от плеча. - Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой. - Броски мяча на дальность. - Подбрасывание и ловля гимнастической палки руками. - Выполнение основных движений с удержанием обруча: перекладывание перед собой из руки в руку, перекатывание. - Сочетание переползания по гимнастической скамейке на четвереньках с лазанием по гимнастической стенке. - Сочетание перелезания через препятствие с подлезанием. - Перешагивание через препятствие различной высоты. - Равновесие: ходьба по скамейке с доставанием предметов с пола		

<p>наклоном и в приседе, по наклонной скамейке.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Расхождение вдвоем на гимнастической скамейке (с помощью учителя).</li> <li>- Равновесие на одной ноге.</li> <li>- Ходьба на лыжах: ходить скользящим шагом, выполнять повороты на месте и в движении, подниматься на горку лесенкой, спускаться с нее в низкой стойке, проходить на лыжах в медленном темпе дистанцию до 1 км.</li> <li>- Бадминтон: удар по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий), перебрасывать волан на сторону партнера через сетку, свободно передвигаться по площадке, не пропуская подачу партнера.</li> <li>- Футбол (по упрощенным правилам): совершенствование приемов передачи и отбивания мяча.</li> </ul>		
<b>Игры</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать правила некоторых подвижных игр.</li> <li>- Принимать участие в подвижных играх.</li> <li>- Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками.</li> <li>- Принимать роль водящего.</li> </ul>		

### Мониторинг освоения содержания коррекционного курса

#### «Двигательное развитие»

#### 8 класс

Содержание	I полугодие	II полугодие
<b>ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>		
Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Углубленное дыхание и в упражнениях по подражанию.</li> <li>- Делать исходные положения: лежа, сидя, стоя.</li> <li>- Движения головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.</li> <li>- Изменение характера движений в зависимости от характера музыки (марш – ходьба, полька – прыжки, вальс – плавные упражнения).</li> </ul>		
Прикладные упражнения		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя.</li> <li>- Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя.</li> <li>- Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.</li> <li>- Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.</li> <li>- Прыжок в высоту с разбега способом «согнув ноги».</li> </ul>		



<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки в длину с разбега с толчком в обозначенном месте (квадрат 50 на 50).</li> <li>- Прыжок в глубину с высоты 50-60 см. в обозначенное место.</li> <li>- Прыжок в длину с места, толчком двух ног в обозначенное место.</li> <li>- Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением.</li> <li>- Метание мяча в цель с шага.</li> <li>- Броски мяча на дальность.</li> <li>- Перебрасывание палки из одной руки в другую.</li> <li>- Подбрасывание обруча вверх и ловля его двумя руками, прокатывание.</li> <li>- Преодоление 3-4-х различных препятствий.</li> <li>- Лазание по горизонтальной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, лазание по стенке до 5 рейки.</li> <li>- Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз.</li> <li>- Подлезание под препятствие, ограниченное (боком), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки).</li> <li>- Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя.</li> <li>- Равновесие на одной ноге (на скамейке).</li> <li>- Ходьба на лыжах: идти скользящим шагом, заложив руки за спину, ходить попеременным двужажным ходом, проходить на лыжах расстояние 600 м в среднем темпе, 1-2 км - в медленном, выполнять повороты переступанием в движении, подниматься на горку лесенкой, елочкой, спускаться с горки в низкой и высокой стойках, тормозить.</li> <li>- Бадминтон: удар по волану (двигательный образец и элементарное словесное пояснение своих действий), перебрасывание его на сторону партнера через сетку, свободное передвижение по площадке, не пропуская подачу партнера.</li> <li>- Футбол (по упрощенным правилам): совершенствование приемов передачи и отбивания мяча (см. седьмой класс). Обучение остановке катящегося мяча ногой.</li> </ul>		
<b>Игры</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Знать правила некоторых подвижных игр.</li> <li>- Принимать участие в подвижных играх.</li> <li>- Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками.</li> <li>- Принимать роль водящего.</li> </ul>		

Мониторинг освоения содержания коррекционного курса  
«Двигательное развитие»  
**9 класс**

Содержание	I полугодие	II полугодие
<b>ДВИГАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ</b>		

Проявлять интерес к занятиям и двигательной активности.		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения.</li> <li>- Движения головой, туловищем, конечностями в заданных исходных положениях по инструкции учителя.</li> <li>- Выполнять упражнения с палками, мячами, на ковриках.</li> <li>- Ритмический танец.</li> </ul>		
Прикладные упражнения		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Построение в шеренгу, в колонну, в круг в разных частях зала по инструкции учителя.</li> <li>- Перестроение из шеренги в колонну, в круг по инструкции учителя. - Расчет по порядку номеров, на первый-второй. Повороты направо, налево, кругом.</li> <li>- Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.</li> <li>- Смена направлений в ходьбе, беге по конкретным ориентирам и инструкции учителя.</li> <li>- Бег «змейкой», бег с переменной и интервальной нагрузкой.</li> <li>- Преодоление полосы препятствий.</li> <li>- Удары мяча об пол одной, двумя руками с продвижением.</li> <li>- Метание мяча в цель с шага, броски мяча на дальность.</li> <li>- Перебрасывание палки из одной руки в другую.</li> <li>- Прокатывание обруча вперед.</li> <li>- Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног.</li> <li>- Переноска нескольких снарядов по группам (на время). Техника безопасности при переноске снарядов.</li> <li>- Движение в сторону приставными шагами с переходом на соседний пролет гимнастической стенки, спуск вниз.</li> <li>- Подлезание под препятствие, ограниченное (боком), перелезание через гимнастическую скамейку (стоя, с опорой на руки).</li> <li>- Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.</li> <li>- Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с помощью учителя.</li> <li>- Ходьба по гимнастической скамейке группами.</li> <li>- Равновесие на одной ноге (на скамейке).</li> <li>- Упражнение «Ласточка».</li> <li>- Ходьба на лыжах: идти скользящим шагом, заложив руки за спину, ходить попеременным двушажным ходом, проходить на лыжах расстояние 800 м в среднем темпе, 1-2 км - в медленном, выполнять повороты переступанием в движении, подниматься на горку лесенкой, елочкой, спускаться с горки в низкой и высокой стойках, тормозить.</li> <li>- Бадминтон: удар по волану (двигательный образец и элементарное</li> </ul>		

<p>словесное пояснение своих действий), перебрасывание его на сторону партнера через сетку, свободное передвижение по площадке, не пропуская подачу партнера.</p> <p>- Футбол (по упрощенным правилам): совершенствование приемов передачи и отбивания мяча, обучение остановке катящегося мяча ногой.</p>		
Игры		
<p>- Знать правила некоторых подвижных игр.</p> <p>- Принимать участие в подвижных играх.</p> <p>- Соблюдать дисциплину игры и сотрудничать со сверстниками.</p> <p>- Принимать роль водящего.</p>		