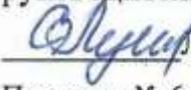


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области «Школа-интернат № 17 для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья городского округа Самара»

РАССМОТРЕНО

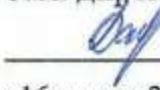
руководитель МО

 Лушаева С.А.

Протокол № 6
от «10» июня 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

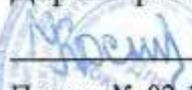
Зам. директора по УВР

 Патокина А.В.

«16» июня 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ

 Коскова Г.А.

Приказ № 02-17-1/61
от «16» июня 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4940266)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для слабовидящих обучающихся построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно

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

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программа по АФК для слабовидящих обучающихся имеют коррекционную направленность и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к

своему здоровью, развитию физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

1.2. Цель и задачи рабочей программы по адаптивной

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения слабовидящими обучающимися необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей жизненно важных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Задачи физического воспитания слабовидящих обучающихся:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- профилактика вторичных нарушений физического развития;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и другие);
- развитие общих физических способностей (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие), функции равновесия;
- развитие потребности в занятиях физической культурой.

Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре.

Формирование необходимых умений и навыков самостоятельной пространственной ориентировки (ориентирование в спортивном зале, пользование спортивным инвентарем); улучшение кровоснабжения тканей глаза и функции мышечной системы глаза; коррекция стереотипии движений; формирование жизненно-необходимых навыков, способствующих успешной социализации детей с ограниченными возможностями здоровья.

1.3. Особые образовательные потребности слабовидящих обучающихся

- Максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации с использованием методов физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию координации движений, статического и динамического равновесия, пространственной ориентировки, а также ориентации движений в пространстве и времени;
- более длительное овладение двигательными навыками;
- специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность обучающихся.
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с нарушениями зрения;
- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей;
- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации с помощью средств физической культуры;
- предоставление нового материала с учетом нарушения и опорой на сохранные анализаторы;
- организация тактильного обследования спортивного инвентаря и пространства спортивного зала;
- удовлетворение потребности в навыках различного рода пространственной ориентировки, выработке координации глаз-рука, мелкой и крупной моторики;
- содействие в преодолении трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение);

- организация работы по алгоритмизации двигательных упражнений с опорой на сохранные анализаторы, способствующая компенсации полного или частичного выпадения зрительной памяти обучающихся;
- формирование социальных и коммуникативных навыков, развитие эмоциональной сферы в условиях ограничения зрительного восприятия.

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

Реализация Программы предполагает следующие *принципы и подходы*:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Программа разработана в соответствии с:

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

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования слабовидящих обучающихся, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

2.1. Место учебного предмета в учебном плане

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа (вариант 4.2 (с пролонгацией) АООП НОО для слабовидящих обучающихся, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс – 99 часов, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа, 5 класс - 102 часа).

Вариант 4.3 – 3 часа в неделю в каждом классе, общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа: 1 класс - 99 часов, 2 класс – 99 часов, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа, 5 класс - 102 часа.

2.2. Характеристика психического и физического развития слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста

Вариант 4.2

Для обучающихся по вариантам 4 2 характерно: снижение общей и зрительной работоспособности; замедленное формирование предметно-практических действий; замедленное овладение двигательными действиями. Это обусловлено нарушением взаимодействия зрительной и глазодвигательной систем, снижением координации движений, их точности, замедленным темпом формирования зрительного образа, трудностями зрительного контроля; затруднением выполнения зрительных заданий, требующих согласованных движений глаз, многократных переводов взора с объекта на объект; трудностями в овладении спортивными и подвижными играми с мячом, навыками метания на дальность и в цель, выполнении заданий, связанных со зрительно-моторной координацией, зрительно-пространственным анализом и синтезом и др.

У слабовидящих наблюдается снижение двигательной активности, своеобразии физического развития (нарушение координации, точности, объема движений, нарушение сочетания движений глаз, головы, тела, рук и др.), в том числе трудности формирования двигательных навыков.

Слабовидящим характерны затруднения: в овладении пространственными представлениями, в процессе микро- и макроориентировки, в словесном обозначении пространственных отношений; в формировании представлений о форме, величине, пространственном местоположении предметов; в возможности дистантного восприятия и развития обзорных возможностей; в темпе зрительного анализа.

Для слабовидящих обучающихся характерны трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков, осуществлением зрительного контроля над выполняемыми действиями, что особенно ярко проявляется в овладении учебными умениями и навыками.

У слабовидящих отмечается снижение уровня развития мотивационной сферы, регуляторных (самоконтроль, самооценка, воля) и

рефлексивных образований (начало становления «Я-концепции», развитие самоотношения); при определенных условиях воспитания у них могут сформироваться следующие негативные качества личности: недостаточная самостоятельность, безынициативность, иждивенчество.

Вариант 4.3

Разработан для обучающихся, имеющих два первичных нарушения – нарушения зрения, сочетающееся с интеллектуальной недостаточностью. Сочетание нарушений негативно сказывается на процессе развития обучающихся, значительно затрудняет как адаптацию обучающихся к условиям школьного обучения, так и достижения ими планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования.

Зачастую нарушения имеют отрицательный кумулятивный эффект, проявляющийся в том, что каждое из имеющихся нарушений оказывает усиливает другое. Вследствие чего отрицательные последствия этих дисфункций оказываются качественно и количественно значительно большее влияние на развитие ребёнка.

2.3. Планируемые результаты освоения программы

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

Личностные результаты

Личностными результатами изучения курса являются:

Варианты 4.2

- понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для обретения самостоятельности, мобильности и независимости;
- формирование самооценки с осознанием своих возможностей в сфере адаптивной физической культуры;
- формирование умения видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех при овладении навыками адаптивной физической культуры;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование интереса к занятиям адаптивной физической культуры;
- ориентация на содержательные моменты образовательного процесса;
- стремление к совершенствованию способностей в области адаптивной физической культуры;
- овладение навыками коммуникации и социального взаимодействия со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях на занятиях адаптивной физической культурой;
- формирование установки на поддержание здоровья сбережения, охрану сохранных анализаторов.

Вариант 4.3

- понимание обучающимся себя как субъекта учебной деятельности, заинтересованного в посещении занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий физической культурой.

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения программы по адаптивной физической культуре являются:

Вариант 4.2

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, поставленную учителем при овладении навыками адаптивной физической культуры;

- понимать и принимать предложенные учителем способы решения учебной задачи;

- принимать план действий для решения несложных учебных задач и следовать ему;

- выполнять под руководством учителя учебные действия в практическом и теоретическом плане;

- осуществлять под руководством учителя пошаговый контроль своих действий.

Познавательные УУД:

- придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;

- осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения по его образцу;

- оценивать правильность при выполнении упражнения;

- использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;

- активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;

- овладевать аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;

- формировать внутренний план движения в процессе поэтапного формирования двигательных действий, их координации и ритмичности;

- выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

- развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;

- использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.

Коммуникативные УУД:

- принимать участие в работе в паре и группе с одноклассниками: определять общие цели работы, намечать способы их достижения, распределять роли в совместной деятельности, анализировать ход и результаты проделанной работы;

- задавать вопросы и отвечать на вопросы учителя, одноклассников;

- слушать и понимать речь других;

- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им.

Вариант 4.3 (Базовые учебные действия)

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);

- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

Предметные результаты

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ		
		Предметные примерные планируемые результаты		
		Варианты 4.1	Вариант 4.2	Вариант 4.3
Знания об адаптивной физической культуре	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p> <p>Физические</p>	<p>С незначительной помощью педагога (Например, вариативные вопросы, визуальной поддержкой)</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура»,</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая</p>	<p>- Отвечают на вопросы по теоретическому материалу;</p> <p>- знают назначение тактильных пособий, умеют с ними работать;</p> <p>- с визуальной опорой рассказывают свой режим дня;</p>

<p>упражнения, их влияние на физическое развитие</p>	<p>«адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;</p> <p>- называет основные способы и особенности движений</p>	<p>культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;</p> <p>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</p> <p>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их</p>	<p>- удерживают внимание при вербальных нагрузках при условии правильной организации деятельности;</p> <p>- применяют теоретический материал для выполнения практических заданий с помощью педагога.</p>
--	---	--	--

		<p>и передвижений человека;</p> <p>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- называет индивидуальные основы личной гигиены;</p> <p>- называет основные причины травматизма</p>	<p>функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- называет индивидуальные основы личной гигиены;</p> <p>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</p>	
--	--	--	--	--

		на занятиях физической культурой и правила их предупреждения		
Способы физической деятельности	Самостоятельные занятия Самостоятельные игры и развлечения.	-Участвует в оставлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;	- Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). - может организовать и провести подвижную игру	- Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - соблюдает правила

		<p>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности;</p> <p>- измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;</p> <p>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических</p>	<p>(на спортивных площадках и в спортивных залах)</p> <p>- соблюдает правила игры.</p>	<p>игры.</p>
--	--	--	--	--------------

		<p>упражнений;</p> <p>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>		
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Организующие команды и приемы.</p>	<p>- Выполняет упражнение по образцу;</p> <p>- выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</p> <p>- выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти</p>	<p>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план;</p> <p>- выполняет простые перестроения в шеренге;</p> <p>- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;</p> <p>- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках;</p> <p>- удерживает статическую</p>	<p>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров для обозначения пространственных терминов;</p> <p>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу;</p>

		<p>со словесным пояснением учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет серию действий; - выполняет несложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега. 	<p>позу в течение 10 секунд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает простые пространственные термины. 	<ul style="list-style-type: none"> - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках; - удерживает статичную позу несколько секунд; - совместно с педагогом организует рабочее место.
--	--	---	--	--

	<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Акробатические комбинации.</p>	<p>- Изучает порядок выполнения упражнения по карточкам с укрупненным изображением;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц</p>	<p>- Изучает порядок выполнения упражнений по видеоматериалу с последующим анализом;</p> <p>- выполняет упражнение фрагментарно с предварительным словесным пояснением и последующим сопровождением педагогом одновременного выполнения упражнения;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении</p>	

		<p>(допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - удерживает статичную позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений; 	<p>упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения; - удерживает статичную позу несколько секунд; - придерживается одного темпа и ритма при выполнении ритмических упражнений; - участвует в организации рабочего места. 	
--	--	---	---	--

		- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.		
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - включает в работу нужные мышцы групп (обязательный контроль со стороны педагога в	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - выполняет серию упражнений с

		<p>положения тела при выполнении упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая 	<p>построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация 	<p>использованием визуального плана;</p> <ul style="list-style-type: none"> - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (Например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - выполняет упражнения для развития мелкой
--	--	---	--	---

		<p>организация двигательного акта);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет на память серию из 3-5 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет. 	двигательного акта).	<p>моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу; - передвигается по спортивному залу; - по опознавательным 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - передвигаются по 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров для обозначения пространственных терминов; - переключается с одного

	<p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>знакам на футболках контролируют расположение других обучающихся в спортивном зале;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</p> <p>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом);</p>	<p>спортивному залу за лидером;</p> <p>- по опознавательным знакам на футболках (желтые фосфорисцирующие значки) контролируют расположение других обучающихся в спортивном зале;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</p> <p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой</p>	<p>действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</p> <p>- передвигаются по спортивному залу за лидером и со страховкой;</p> <p>- по опознавательным знакам на футболках (желтые фосфорисцирующие значки) контролируют расположение других обучающихся в спортивном зале;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.</p>
--	--	--	--	--

		<p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</p> <p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>	<p>темпа выполнения.</p>	
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное</p>

	<p>способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- знает алгоритмы выполнения упражнений и следует им;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- включается в</p>	<p>выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- знает простые алгоритмы выполнения упражнений и следует им;</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение</p>	<p>сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием укрупненного визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью;</p>
--	---	---	---	--

		<p>игровую деятельность при выполнении упражнений;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;</p> <p>- выполняет упражнение под</p>	<p>спортивного инвентаря, свойства;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>	<p>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (Н-р, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
--	--	---	---	--

		самостоятельный счет.		
Подвижные и спортивные игры.	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- ориентируется во время игры в пространстве зала с помощью зрительных, тактильных ориентиров;</p> <p>- знает назначение спортивного</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- ориентируется во время игры в пространстве зала с помощью зрительных, тактильных ориентиров;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального, тактильного плана;</p>

		<p>инвентаря;</p> <ul style="list-style-type: none"> - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - принимает правила игры, самостоятельно их рассказывает. 	<p>стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - знает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - принимает правила игры, следует им. 	<ul style="list-style-type: none"> - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - знает назначение спортивного инвентаря; - ориентируется во время игры в пространстве зала с помощью зрительных, тактильных ориентиров; - включается в игровую деятельность; - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.
--	--	--	---	---

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>- Самостоятельно строится в шеренгу;</p> <p>- знает и проговаривает правила техники безопасности;</p> <p>- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</p> <p>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение с использованием ориентиров при передвижении (звуковые,</p>	<p>- Самостоятельно строится в шеренгу;</p> <p>- знает правила техники безопасности и следуют им;</p> <p>- выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;</p> <p>- выполняет упражнение с использованием ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др.);</p>	<p>- Строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;</p> <p>- следует правилам техники безопасности;</p> <p>- выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</p> <p>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</p> <p>- выполняет упражнение с использованием ориентиров при</p>
---------------------------------	--	---	---	--

		<p>обязательные, обонятельные и др.);</p> <p>- передвигаются на лыжах самостоятельно;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с</p>	<p>- ориентируются на бегущего на один шаг впереди ребенка;</p> <p>- передвигаются на лыжах со страховкой;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом);</p> <p>- взаимодействует в игре со сверстниками.</p>	<p>передвижении (звуковые, обязательные и др.);</p> <p>- передвигаются на лыжах со страховкой, помощью и сопровождением;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует в игре со сверстниками.</p>
--	--	---	---	--

		шагом); - включается в игровую деятельность.		
Плавание	Обучение основным элементам плавания Общеразвивающие упражнения Развитие выносливости	- Знает правила поведения на воде и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины, - выполняет	- Соблюдает правила техники безопасности в бассейне; - выполняет упражнения по инструкции педагога; - двигается с использованием ориентиров при передвижении (зрительных, звуковых) - ориентируется в пространстве бассейна; - выполняет инструкции; - удерживает правильную	-Под контролем педагога соблюдает технику безопасности; - выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов; - переключается с одного действия на другое по

		<p>упражнения по памяти со словесным пояснением учителя с самостоятельным проговариванием;</p> <p>- ориентируется в пространстве бассейна;</p> <p>- выдерживает темп и ритм выполнения.</p>	<p>осанку;</p> <p>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом).</p>	<p>звуковому сигналу с привлечением внимания;</p> <p>- удерживает правильную осанку;</p> <p>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (Например, чередует хлопок с шагом)</p>
--	--	---	---	--

2.4 Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ		
			Вариант 4.1	Вариант 4.2	Вариант 4.3
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей слабовидящих обучающихся		
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями и по	Вариант 4.1 Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание,	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной

	<p>укреплению здоровья человека</p>	<p>ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Вариант 4.2</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на</p>	<p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале;</p> <p>- находят элементарную заданную информацию в сети Интернет;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами</p>	<p>физической культуры;</p> <p>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические</p>	<p>физической культуры;</p> <p>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному</p>
--	--	--	--	--	---

		<p>физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием общих физических способностей . Характеристика общих физических способностей : силы, скорости, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Вариант 4.3</p> <p>Формирование первоначальных знаний в области адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание,</p>	<p>(составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня,</p>
--	--	--	---	---	---

	<p>Из истории физической</p>	<p>ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Физические нагрузки в занятиях физической культурой, допустимые физические нагрузки, противопоказания.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Культурно-гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культурой.</p> <p>Вариант 4.1</p> <p>История развития физической</p>			<p>подбирают материал по теме и т.д..).</p>
--	-------------------------------------	--	--	--	---

		Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.			
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия	Вариант 4.1 Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела,	-Участвуют в составлении режима дня; - выполняют простейшие закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей ;	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей ; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей ; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня

		<p>показателей осанки и физических способностей . Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p> <p>Вариант 4.2</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей ; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Вариант 4.3</p> <p>Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на</p>	<p>- проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия, включенные в режим дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- делают выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности</p> <p>- измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;</p>	<p>(утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- играют на спортивных площадках.</p>	<p>(утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>- участвуют в совместных играх на спортивных площадках.</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<p>уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.</p> <p>Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические способности. Понятия о предварительной и исполнительной командах.</p> <p>Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.</p> <p>Вариант 4.1</p> <p>Организация и проведение</p>	<p>- умеют измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>-играют на спортивных площадках.</p>		
--	---	--	---	--	--

		<p>подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Вариант 4.2</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Соблюдение правил игр.</p> <p>Вариант 4.3</p> <p>Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.</p>			
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Организуящие команды и приемы</p>	<p>Вариант 4.1</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Вариант 4.2, 4.3</p> <p>Простейшие виды построений.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения с использованием зрительных</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения с использованием зрительных</p>

		<p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.</p>	<p>педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- построение с использованием зрительных ориентиров (световых, цветовых);</p> <p>- построение по памяти;</p> <p>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»;</p> <p>- выполняют</p>	<p>пространственных ориентиров для построения схемы перестроения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с активизацией внимания; проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</p> <p><i>Коррекционная</i></p>	<p>пространственных ориентиров для построения схемы перестроения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;</p> <p>- многократно воспроизводят разученное действие.</p> <p><i>Коррекционная работа</i></p>
--	--	--	---	---	---

			<p>действия по разработанным алгоритмам.</p> <p><i>Коррекционная работа</i></p> <p>- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</p> <p>- сложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (Например, рассчитаться на «первый, второй,</p>	<p><i>работа</i></p> <p>- выполнение упражнений для развития двигательной памяти</p> <p>- сложные перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (Например, рассчитаться на «первый, второй, третий», второй и третий – шаг вперед и т.д.);</p> <p>- игры на</p>	<p>- выполняют действия по разработанным словесным алгоритмам;</p> <p>- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;</p> <p>- выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговаривание м характеристик шага.</p>
--	--	--	---	---	--

			<p>третий», второй и третий – шаг вперед и т.д.);</p> <p>- игры на развитие пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага.</p>	<p>развитие пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага.</p>	
	<p>Акробатические упражнения</p>	<p>Вариант 4.1, 4.2. 4.3</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение движения по укрупненным изображениям;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение движения по фазам с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение движения по показу и с</p>

	<p>Акробатические комбинации</p>	<p>Вариант 4.1 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты</p> <p>Вариант 4.2 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.</p> <p>Вариант 4.3 Упоры; седы; упражнения</p>	<p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполнение</p>	<p>помощью укрупненного изображения действий;</p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением</p>	<p>направляющей помощью педагога;</p> <p>- начинает выполнять упражнение со специально организованного места</p> <p>- находит мат, ориентируясь на зрительные опоры и звуковые сигналы, с направляющей помощью педагога;</p> <p>- выполнение</p>
--	----------------------------------	---	---	--	--

		<p>в группировке; перекаты. Простейшие соединения разученных движений.</p>	<p>серии упражнений по памяти. <i>Коррекционная работа</i> - проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения; - выполнение упражнений на статическую организацию движения; - выполнение упражнений в заданном темпе, ритме,</p>	<p>упражнений по подражанию и сопряженной речью. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнений поэтапно с предварительным проговариванием. <i>Коррекционная работа</i> - проговаривание терминов, действий и</p>	<p>упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя. <i>Коррекционная работа</i> - выполнение упражнений на статическую организацию движения; - выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени;</p>
--	--	--	---	---	---

			ограниченных промежутком времени; - совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).	порядка выполнения упражнения; - выполнение упражнений на статическую организацию движения; - выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени; - совместная с педагогом организация места	- совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).
--	--	--	---	--	--

				выполнения упражнения (принести мат, убрать).	
--	--	--	--	--	--

	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p>	<p>Вариант 4.1, 4.2, 4.3 Висы, перемахи.</p> <p>Вариант 1.1, 1.2, 1.3 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 4.1 Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением;</p> <p>- наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога;</p> <p>- составление описательного рассказа</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр и анализ видео с правильным выполнением упражнения;</p> <p>- поэтапное изучение упражнения с последующим самостоятельным выполнением с направляющей помощью педагога.</p> <p><i>Этап</i></p>
--	---	--	---	---	---

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<p>и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 4.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 4.2, 4.3 Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища;</p>	<p>двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и его выполнением;</p> <p>- выполнение упражнения совместно с педагогом с проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</p> <p>- многократно воспроизводят разученное действие;</p>	<p>карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</p> <p>- концентрируют внимание при использовании педагогом световых, вибрационных и</p>	<p><i>закрепления:</i></p> <p>- игры с нестандартным спортивным инвентарем: разными мячами по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;</p> <p>- использование системы игровых, сенсорных поощрений;</p>
--	--	--	--	--	--

	<p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.</p> <p>Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для</p>	<p>- выполняют игровые действия.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</p>	<p>символических сигналов;</p> <p>- выполняют упражнения с помощью тренажеров (Например, «Рогатка» для метания мяча).</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполнение</p>	<p>- использование направляющей помощи при выполнении упражнения;</p> <p>- выполнение упражнений под музыку.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения по подбору одинакового инвентаря или инвентаря, имеющего один общий признак (Например, собрать только</p>
--	-----------------------------------	--	---	--	--

	<p>Развитие гибкости</p>	<p>развития пространственной ориентировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.</p> <p>Вариант 4.1 Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при</p>	<p>- выполняют упражнение под самостоятельный счет; - выполняют упражнения в различном темпе.</p>	<p>упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе.</p>	<p>красные мячи, или только мягкие); - упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе.</p>
--	--------------------------	---	---	---	---

	<p>Развитие координационных способностей</p>	<p>передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 4.2, 4.3</p> <p>Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Вариант 4.1</p> <p>Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 4.2. 4.3</p>			
--	--	--	--	--	--

	<p>Формирование осанки</p>	<p>Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным</p>			
--	----------------------------	---	--	--	--

	<p>Развитие силовых способностей</p>	<p>ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 4.1</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 4.2, 4.3</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под</p>			
--	--------------------------------------	---	--	--	--

		<p>музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 4.1</p> <p>Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы),</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверхвперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.</p> <p>Вариант 4.2, 4.3</p> <p>Упражнения в поднимании и переноске грузов:</p> <p>подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, маты, и т.д.).</p>			
Легкая атлетика	Ходьба	<p>Вариант 4.1, 4.2</p> <p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- поэтапное изучение</p>

		<p>осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Вариант 4.3</p> <p>Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением</p>	<p>словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.;</p>	<p>построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;</p> <p>- выполнение упражнения в соответствии со схемой.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения по</p>	<p>упражнения с последующим самостоятельным выполнением с направляющей помощью педагога;</p> <p>- выполнение упражнения по показу.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным ориентирам с активизацией</p>
--	--	--	--	---	--

	<p>Беговые упражнения</p>	<p>направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.</p> <p>Вариант 4.1</p> <p>С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных</p>	<p>-выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;</p> <p>- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.);</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют</p>	<p>зрительным пространственным ориентирам в соответствии со схемой упражнения;</p> <p>- сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.;</p> <p>-выполнение упражнений по</p>	<p>внимания и с использованием сенсорных поощрений;</p> <p>- сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для</p>
--	---------------------------	--	--	--	---

	<p>Прыжковые упражнения</p>	<p>положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 4.2</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 4.3</p> <p>Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на</p>	<p>упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p>памяти со словесным пояснением учителя.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемост и движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственн ых представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для</p>	<p>развития переключаемос ти движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственн ых представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют</p>
--	-----------------------------	---	---	--	--

		<p>носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.</p> <p>Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.</p>		<p>согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	--	--	--	--	--

	Броски	<p>Вариант 4.1 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 4.2 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p>			
	Метание	<p>Вариант 4.3 Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на</p>			

		<p>ногу на отрезках до финиша.</p> <p>Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага.</p> <p>Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину.</p> <p>Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.</p> <p>Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом</p>			
--	--	---	--	--	--

	<p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>«перешагивание».</p> <p>Вариант 4.1 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 4.2, 4.3 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 4.1 Малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 4.2 Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 4.3 Правильный захват различных предметов для выполнения</p>			
--	--	--	--	--	--

	и	<p>метания одной и двумя руками.</p> <p>Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.</p> <p>Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты.</p> <p>Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.</p> <p>Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.</p>			
--	---	--	--	--	--

		<p>Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p> <p>Вариант 4.1, 4.2</p> <p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>Вариант 4.1, 4.2</p> <p>Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>			
	Общеразвивающие упражнения	<p>Вариант 4.1, 4.2. 4.3</p> <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- поэтапное изучение упражнения с</p>

<p>Развитие координационных способностей</p> <p>Развитие скоростных</p>	<p>максимальной скоростью на дистанцию 30 м (сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.</p> <p>Вариант 4.2</p> <p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>	<p>объяснению педагога;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими пояснениями педагогом.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- игровая деятельность;</p> <p>- выполнение упражнения</p>	<p>схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным</p>	<p>последующим самостоятельным выполнением с направляющей помощью педагога;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и</p>
---	---	--	---	--

<p>способносте й</p> <p>Развитие выносливост и</p>	<p>Вариант 4.2 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 4.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной</p>	<p>в усложненных условиях (например, с утяжелением); - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя; - проговаривание этапов упражнения до его выполнения; - выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т.</p>	<p>выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра; - движение под музыку с разным уровнем громкости;</p>	<p>сопряженной речью. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра; - движение под музыку с разным уровнем громкости; - проговаривание этапов</p>
--	---	---	---	--

	<p>Развитие силовых способностей</p>	<p>скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 4.1</p> <p>Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);</p>	<p>д.).</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p>- выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- проговаривание этапов упражнения до его выполнения.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p>	<p>упражнения до его выполнения.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>-выполняют упражнения на тренажерах по</p>
--	--------------------------------------	--	--	--	--

		<p>повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>Вариант 4.2</p> <p>Повторное выполнение многоскоков;</p> <p>повторное преодоление препятствий (15—20 см);</p> <p>передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по</p>		<p>- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног</p> <p>(динамическая организация двигательного акта);</p> <p>-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>	сенсорной интеграции.
--	--	---	--	--	-----------------------

		<p>кругу, из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;</p> <p>прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и</p>			
--	--	--	--	--	--

		приседе.			
Подвижные и спортивные игры.	<p>На материале гимнастики с основами акробатики:</p> <p>На материале легкой атлетики:</p> <p>На материале лыжной подготовки:</p> <p>На материале спортивных</p>	<p>Вариант 4.1, 4.2, 4.3</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 4.1, 4.2, 4.3</p> <p>Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 4.1, 4.2, 4.3</p> <p>Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и его выполнением;</p>	<p><i>Этап</i></p> <p><i>знакомства с упражнением:</i></p> <p>- описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и его выполнением;</p> <p>- показ движений в разных экспозициях со словесным</p>	<p><i>Этап</i></p> <p><i>знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр и анализ видео с правильным выполнением упражнения;</p> <p>-одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;</p> <p>- совместное</p>

	игр:	<p>Футбол: Вариант 4.1, 4.2, 4.3 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: Вариант 4.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 4.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя</p>	<p>- выполнение упражнения совместно с педагогом. <i>Этап закрепления:</i> - играет в спортивные игры с озвученной атрибутикой, ориентируется на звук (мячи, бубны, свистки, погремушки); - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p>	<p>сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i></p>	<p>составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом; - сокращение времени выполнения упражнений для стимуляции</p>
--	------	--	--	--	---

		<p>руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p>Вариант 4.2, 4.3</p> <p>Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол:</p> <p>Вариант 4.1, 4.2, 4.3</p> <p>Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p>	<p>- выполнение изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);</p> <p>- выполнение упражнений в режиме изменения характеристик (темп, ритм, скорость, ускорение,</p>	<p>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.);</p> <p>- игра;</p> <p>- играет в спортивные игры с озвученной</p>	<p>внимания;</p> <p>- игра;</p> <p>- играет в спортивные игры с озвученной атрибутикой, ориентируется на звук (мячи, бубны, свистки, погремушки);</p> <p>- выполнение изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в</p>
--	--	---	--	---	--

		<p>Вариант 4.1, 4.2 Коррекционные игры;</p> <p>Вариант 4.2, 4.3 «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегни к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p> <p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</p>	<p>направление движения, амплитуда, траектория движения и т. д.); - принимают участие в соревнованиях (соревнования и т.д.).</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</p>	<p>атрибутикой, ориентируется на звук (мячи, бубны, свистки, погремушки); -выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполнение изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в</p>	<p>движении с последующим броском в цель и др.).</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации</p>
--	--	---	---	--	---

		<p>Вариант 4.3</p> <p>Игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.</p>		<p>движении с последующим броском в цель и др.);</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</p>	<p>(например, выполнение упражнения на правой половине зала и т.д).</p>
Лыжная	Обучение	Вариант 4.1	<i>Этап знакомства</i>	<i>Этап</i>	<i>Этап</i>

<p>ПОДГОТОВКА</p>	<p>основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвива ющие упражнения Развитие координацио нных способносте й</p>	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Вариант 4.2, 4.3</p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подьёмы; торможение</p> <p>Вариант 4.1</p> <p>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на</p>	<p><i>с упражнением:</i></p> <p>- самостоятельное построение с использованием зрительных, осязательных ориентиров; - передвигаются по учебной лыжне самостоятельно; - выполнение упражнений по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - совместное с педагогом</p>	<p><i>знакомства с</i></p> <p><i>упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственн ых ориентиров для выполнения движения; - выполнение упражнений по памяти с направляющей</p>	<p><i>знакомства с</i></p> <p><i>упражнением:</i></p> <p>- выполнение упражнений с использованием ориентиров при передвижении (зрительных, звуковых.); - передвижение на лыжах за лидером; - передвижение на лыжах со страховкой, помощью и сопровождение м.</p> <p><i>Этап</i></p>
--------------------------	--	--	--	---	---

		<p>лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 4.2</p> <p>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 4.3</p> <p>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на лыжах.</p>	<p>построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про</p>	<p>помощью педагога и словесным пояснением;</p> <p>- передвижение на лыжах со страховкой, помощью и сопровождением ;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным</p>	<p><i>закрепления:</i></p> <p>- передвигаются по углубленной лыжне;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для</p>
--	--	---	--	--	--

<p>Развитие выносливость и</p>	<p>Вариант 4.1 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Вариант 4.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигателя</p>	<p>выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с проговаривание м порядка выполнения действия; - принимают участие в соревнованиях. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют</p>	<p>развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигателя акта).</p>
--	---	---	---	---

			<p>акта;</p> <p>- участие в играх, направленных на волевое развитие.</p>	<p>упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- участие в играх, направленных на волевое развитие.</p>	
Плавание	Обучение	Вариант 4.1	<i>Этап знакомства</i>	<i>Этап</i>	<i>Этап</i>

<p>основным элементам плавания</p> <p>Общеразвива ющие упражнения</p> <p>Развитие</p>	<p>Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.</p> <p>Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p>Вариант 4.2, 4.3</p> <p>Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног.</p> <p>Игры в воде.</p> <p>Вариант 4.1</p>	<p><i>с упражнением:</i></p> <p>- повторяют правила по технике безопасности;</p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога;</p> <p>- выполнение упражнений с использованием сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и</p>	<p><i>знакомства с упражнением:</i></p> <p>- повторяют правила техники безопасности;</p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения.</p> <p><i>Этап</i></p>	<p><i>знакомства с упражнением:</i></p> <p>- повторяют правила техники безопасности;</p> <p>- поэтапное изучение упражнения с последующим самостоятельным выполнением с направляющей помощью педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- вход в бассейн</p>
---	---	---	---	--

<p>выносливость и</p>	<p>Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p> <p>Вариант 4.2, 4.3</p> <p>Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой)</p>	<p>т. д.);</p> <p>- самостоятельное проплывание отрезка.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение подготовительных упражнений на суше;</p> <p>- выполнение упражнений в бассейне по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием</p>	<p><i>закрепления:</i></p> <p>- выполнение подготовительных упражнений на суше;</p> <p>- вход в бассейн со специально организованного места; - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполнение упражнений с использованием сопротивлений</p>	<p>со специально организованного места;</p> <p>- выполнение упражнений с использованием сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т. д.);</p> <p>- выполнение упражнений с использованием ориентиров при передвижении (зрительные, звуковые,</p>
---------------------------	--	---	---	---

			<p>порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития переключаемости движений; - выполняет упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного 	<p>(упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т. д.).</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация 	<p>осязательные, обонятельные и др.).</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоциональное
--	--	--	---	---	---

			акта); - участие в играх, направленных на эмоциональное развитие.	двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоциональное развитие.	развитие.
--	--	--	---	--	-----------

2.5. Тематическое планирование

Примерный тематический план для АООП НОО для слабовидящих обучающихся, вариант 4.1

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
I. Знания об адаптивной физической культуре					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения			
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения			
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения			
II. Способы физкультурной деятельности					
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			
III. Физическое совершенствование					
7	Гимнастика с основами акробатики	24	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	20	20
9	Лыжная подготовка	22	20	20	20
10	Плавание	-	12	12	12
11	Подвижные и спортивные игры	33	30	30	30
		99	102	102	102
Итого: 405 часа					

Примерный тематический план для АООП НОО для слабовидящих обучающихся, вариант 4.2

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	2	3	4	5
		Количество часов (уроков)				
I. Знания об адаптивной физической культуре						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения				
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
9	Лыжная подготовка	22	22	20	20	20
10	Плавание	-	-	12	12	12
11	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30
		99	99	102	102	102
		Итого: 504 часа				

АООП НОО для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью, вариант 4.3

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	2	3	4	5
		Количество часов (уроков)				
I. Знания об адаптивной физической культуре						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
2	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
3	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
5	Гимнастика с основами акробатики	18	18	16	16	16
6	Легкая атлетика	22	22	22	22	22
7	Лыжная подготовка	24	24	22	22	22
8	Плавание	-	-	12	12	12
9	Подвижные и спортивные игры	35	35	30	30	30
		99	99	102	102	102
Итого: 504 часа						

2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Система оценки достижения планируемых результатов освоения Программы слабовидящими обучающимися предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку – 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий.

1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений.

3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга.

4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на уроках нормативы по адаптивной физической культуре для своего возраста.

5) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку – 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий.

1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений.

3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся.

4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% требуемых на уроках нормативов по адаптивной физической культуре для своего возраста.

5) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку – 3 (удовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий.

1) Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Выполняет не все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений не в полном объеме.

3) Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия.

4) Частично владеет навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка - 2 (неудовлетворительно), в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока.

2) Не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры.

3) Не демонстрирует навыков, умений, динамики в развитии физических или морально-волевых качеств.

4) Не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

2.7. Материально – техническое обеспечение

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

- укрупненные изображения, схемы для изучения последовательности действий;
- звуковые мишени, для метания мяча в цель;
- цветные ориентиры для футболок;

- шарнирные куклы для создания представлений у учащихся с депривацией зрения о различных статичных положениях, используемых на уроках физической культуры;
- волейбольная сетка с яркими желтыми границами для игры в пионербол и волейбол;
- тифлоплеер с функцией диктофона для воспроизведения;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- аудиоцентр;
- магнитофон;
- аудиозаписи в соответствии с программой обучения;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре;
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики;
- тренажеры (тренажер-лодка, беговая дорожка, роликовые тренажеры, эллипсоидный тренажер, степ тренажер);
- наклонная скамейка;
- массажные мячи;
- эспандеры;
- вибрационные скамейки.

