

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №30» г. Калуги

«Согласовано»
Заместитель директора по
УВР МБОУ «СОШ №30»

Исф / Герасимова Р.В.
ФИО

«31» августа 2023 г



«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №30»
С.Л. Шебаршинова/
ФИО.

Приказ № 4
от «31» августа 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАССТРОЙСТВАМИ
АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

Вариант 8.3

Калуга, 2023

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 по варианту 8.3 составляет 3 часа в неделю в каждом классе, общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 603 часа: 1 (дополнительный) класс - 99 часов, 1 (дополнительный) класс - 99 часов, 1 класс - 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа. Вариант 8.4 – предусматривает 2 часа в неделю в каждом классе, общее количество часов – 402, 1 (дополнительный) класс – 66 часов, 1 (дополнительный) класс – 66 часов, 1 класс – 66 часов, 2 класс – 68 часов, 3 класс – 68 часов, 4 класс – 68 часов.

Характеристика двигательного развития обучающихся с РАС младшего школьного возраста

В двигательной сфере у обучающихся с РАС отмечаются нарушения крупной и мелкой моторики, наличие стереотипных движений. Для них свойственны искажения основных базовых действий: неравномерность циклических движений при передвижении, импульсивный бег с искаженным и прерывающимся ритмом, избыточные движения конечностями, растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения вялые или скованные, отсутствует их пластичность, затруднено выполнение упражнений и манипуляций с мячом из-за нарушений сенсомоторной координации и мелкой моторики рук (Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М. , 2005).

Также у обучающихся с РАС отмечаются нарушения в осуществлении и регуляции деятельности различных групп мышц, формировании контроля за выполнением двигательных действий, развитии координации целенаправленных и произвольных движений, ориентации в пространстве, зрительно-моторной координации; наблюдаются сопутствующие движения (синкинезии), стереотипии. Младшие школьники с РАС испытывают трудности в понимании инструкции, выполнении двигательного действия самостоятельно и при выполнении движений по образцу.

Перечисленные выше нарушения двигательной сферы усугубляются характерными поведенческими особенностями обучающихся с РАС, вызванными недостаточностью социального взаимодействия и затрудненной коммуникацией (Гилбер К., Питерс Т, 2002) (по Э.В. Плаксуновой).

Планируемые результаты освоения программы

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

Вариант 8.3

Группа БУД	Учебные действия и умения	
	Минимальный уровень освоения	Достаточный уровень освоения
Личностные	- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными	- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организо-

	<p>моментами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительное отношение к окружающей действительности; - проявление самостоятельности в выполнении учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе). 	<p>ванными режимными моментами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осознание себя как члена семьи; - способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа, семья); - проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий; - проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе, семье); - готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в обществе; - готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающими.
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и работать в паре «учитель-ученик»; - использовать принятые ритуалы социального 	<ul style="list-style-type: none"> - вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик);

	<p>взаимодействия с одноклассниками и учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушать и понимать инструкцию учителя в процессе учебной деятельности; - сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками; - уважительно относиться к учащимся во время совместной учебной, игровой, соревновательной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем; - слушать и понимать инструкцию в процессе обучения двигательным действиям; - сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками, обращаться за помощью и принимать помощь; - изменять свое поведение в соответствии с объективными требованиями учебной среды; - конструктивно взаимодействовать с окружающими.
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы физических упражнений под руководством учителя; - ориентироваться в пространстве спортивного зала; - уметь сохранять правильную осанку при 	<ul style="list-style-type: none"> - вести подсчёт при выполнении комплекса физических упражнений и уметь самостоятельно его выполнять; - ориентироваться в пространстве спортивного зала;

	<p>выполнении различных упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями с помощью наглядной и словесной инструкции; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.); - работать с различным спортивным инвентарем; - активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной). 	<ul style="list-style-type: none"> - владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); - выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; - оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; - адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.); - уметь применять различный спортивный инвентарь в практической деятельности и помогать в
--	---	--

		его уборке после использования; - активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - знать требования техники безопасности на уроках, а также в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; - знать основные правила поведения на уроках физической культуры и их соблюдать; - иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья; - знать основные строевые команды; - иметь представление о двигательных действиях; - знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием. 	<ul style="list-style-type: none"> - знать и применять требования техники безопасности на уроке, а также в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях; - знать правила личной гигиены, необходимости спортивной формы на занятиях; - иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - знать и выполнять основные строевые команды; - знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и

		оборудованием повседневной жизни.	В
--	--	--------------------------------------	---

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемыми результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с расстройствами аутистического спектра на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планиваемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ			
		Вариант 8.1	Вариант 8.2	Вариант 8.3	Вариант 8.4
		Предметные планиваемые результаты			
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.	- Объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т.д.):	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана): - объясняет	- По возможности воспринимает минимум теоретического материала; - работает с визуальными

		<p>назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков адаптивной физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>- называет основные способы и особенности движений и</p>	<p>- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления</p>	<p>понятия «физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- знает индивидуальные основы личной гигиены;</p> <p>- знает правила техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры.</p>	<p>дидактическими пособиями;</p> <p>- отрабатывает теоретический материал в повседневной жизни, закрепляя его в ритуалах.</p>
--	--	--	--	---	---

		<p>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</p>	<p>здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</p> <p>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность</p>		
--	--	--	--	--	--

		травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.	воздействия на организм; - называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.		
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	-Участвует в составлении режима дня; - выполняет закаливающие	С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана,	С контролирующей, направляющей помощью: - выполняет комплексы	- Выполняет доступные упражнения из утренней зарядки,

		<p>процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- с помощью</p>	<p>письменного плана):</p> <p>- участвует в составлении режима дня;</p> <p>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- проводит под</p>	<p>упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- может организовать и провести подвижную игру</p>	<p>физкультминуток по подражанию;</p> <p>- соблюдает простые правила подвижных игр.</p>
--	--	---	---	--	---

		<p>взрослого может пытаться оценить свое физическое развитие и уровень физической подготовки;</p> <p>- измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</p> <p>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	<p>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 качества;</p> <p>- умеет измерять частоту сердечных</p>	<p>(на спортивных площадках и в спортивных залах);</p> <p>- соблюдает правила игры.</p>	
--	--	--	---	---	--

			сокращений во время выполнения физических упражнений.		
Гимнастика с основами акробатики	Организуящие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнения по памяти; - выполняет серию действий; - запоминает 2-3 движения и воспроизводит их; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед- 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения упражнения; - называет и 	<ul style="list-style-type: none"> - Строится в шеренге, в колонне с направляющей помощью педагога; - выполняет упражнения на восстановление дыхания; - выполняет упражнения по фрагментам, соединяя в целое; - выполняет действия по разработанному 	<ul style="list-style-type: none"> - Фиксирует внимание и выполняют простые инструкции; - выполняет упражнения с направляющей помощью педагога; - передвигается по залу, не натываясь на предметы; - передвигается в

		назад», «верх-низ»; - проговаривает порядок выполнения упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о	применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.	алгоритмам с совместным проговариванием; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.	шеренге с направляющей помощью; -ходит в колонне по одному, взявшись за руки; - сообщает о дискомфорте и перегрузках.
--	--	---	--	--	--

		дискомфорте и перегрузках.			
	Упражнения без предметов.	- Начинает выполнение упражнения по	- Начинает выполнение упражнения по	- Начинает выполнение упражнения по	- Фиксирует внимание и выполняет
	Упражнения с предметами.	звуковому сигналу;	звуковому сигналу;	звуковому сигналу;	простые инструкции;
	Прыжки.	- выполняет упражнение целостно, по	- выполняет упражнение целостно по	- с предварительным повторением и направляющей	- выполняет упражнения с направляющей
	Гимнастические упражнения прикладного характера.	необходимости, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);	подражанию;	помощью выполняет упражнение целостно;	помощью педагога;
	Упражнения в поднимании и переноске грузов.	- выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма;	- выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный)	- выполняет серию упражнений с использованием визуальной поддержки (плана или образца	- передвигается по залу, не натываясь на предметы;
					- передвигается по залу под музыку;

	<p>Развитие гибкости.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Формирование осанки.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с</p>	<p>план;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-проговаривает порядок выполнения упражнения и термины;</p> <p>-показывает на схеме части тела в</p>	<p>действия);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак, проговаривает признаки инвентаря (например, собрать только красные мячи или</p>	<p>- выполняет упражнения на развитие динамической координации;</p> <p>- прохлопывает простой ритмический рисунок;</p> <p>- выполняет упражнения в медленном темпе;</p> <p>- определяет способ преодоления препятствия при лазании и ползании;</p>
--	---	--	---	--	--

		<p>упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно – моторной координации.</p>	<p>соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</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</p>	<p>только мягкие);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>	<p>- переносит гимнастическую скамейку и мат под руководством и с помощью учителя;</p> <p>- реагирует на поощрения за выполнение упражнений.</p>
--	--	--	---	--	--

			<p>статическая организация двигательного акта), зрительно – моторной координации.</p> <p>- работает с системой поощрений.</p>		
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Броски.</p> <p>Метание.</p>	<p>- Анализирует состав упражнения при предъявлении, проговаривает последовательность действий;</p> <p>- выполняет упражнение целостно;</p> <p>- выполняет</p>	<p>- Выполняет упражнение по показу;</p> <p>- выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план;</p> <p>- удерживает правильную</p>	<p>- Выполняет упражнение с предварительным поэтапным изучением по показу педагога;</p> <p>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу</p>	<p>- Фиксирует внимание и выполняет простые инструкции;</p> <p>- выполняет упражнения с направляющей помощью педагога;</p>

		<p>упражнение в едином темпе; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p>	<p>осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p>	<p>с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движений при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - по инструкции</p>	<p>- передвигается по залу, не натываясь на предметы; - передвигается в шеренге с направляющей помощью; - ходит в колонне по одному, взявшись за руки; - реагирует на поощрения за выполнение упражнений.</p>
--	--	--	---	---	---

		<p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</p> <p>- ориентируется в пространстве зала во время выполнения упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения для развития двигательной координации.</p>	<p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</p> <p>- ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной координации.</p>	<p>выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>	
	Общеразвивающие упражнения.	- Выполняет упражнение по подражанию, с	- Выполняет знакомое упражнение	- Начинает выполнение упражнения по	- Фиксирует внимание и выполняет

Развитие координационных способностей.	визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - включает в работу нужные группы мышц	целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;	звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходим контроль выполнения упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую	простые инструкции; - выполняет упражнение с помощью педагога от начала до конца; - находит место начала упражнения с направляющей помощью взрослого; - реагирует на поощрения за выполнение упражнений.
Развитие скоростных способностей.	(обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со	упражнения;	необходим контроль выполнения упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую	направления упражнения с направляющей помощью взрослого; - реагирует на поощрения за выполнение упражнений.
Развитие выносливости.	построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со	и порядок выполнения упражнения;	необходим контроль выполнения упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую	направления упражнения с направляющей помощью взрослого; - реагирует на поощрения за выполнение упражнений.
Развитие силовых способностей.	построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со	упражнения;	необходим контроль выполнения упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую	направления упражнения с направляющей помощью взрослого; - реагирует на поощрения за выполнение упражнений.

		<p>своим телом;</p> <p>- участвует в соревнованиях;</p> <p>- применяет самоконтроль при выполнении упражнений;</p> <p>- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p> <p>- выполняет упражнение в едином темпе, ритме;</p> <p>- проговаривает назначение спортивного</p>	<p>правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- проговаривает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>	<p>деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак, (например, собрать только красные мячи или только мягкие), проговаривает свойства;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой</p>	
--	--	---	--	--	--

		инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).		моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).	
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки. Развитие координационных способностей.	- Строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ; - выполняет незнакомое	- Строится с опорой на зрительные ориентиры; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняет упражнения с	С направляющей помощью: - выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план; - соблюдает	- Выполняет инструкцию педагога с направляющей помощью; - начинает движение по звуковому сигналу;

	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>упражнение по показу;</p> <p>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти;</p> <p>- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т.д.;</p> <p>- проговаривает термины, действия</p>	<p>направляющей помощью;</p> <p>- выполняет упражнение с опорой на визуальный план;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- участвует в соревнованиях;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует в игре со сверстниками.</p>	<p>правила техники безопасности;</p> <p>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- включается в игровую деятельность.</p> <p>- взаимодействует в игре со сверстниками.</p>	<p>- движется в одном направлении;</p> <p>- реагирует на поощрения за выполнение упражнений.</p>
--	--	---	--	--	--

		<p>и порядок выполнения упражнения;</p> <p>- знает пространственные термины;</p> <p>-участвует в соревнованиях;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует в игре со сверстниками.</p>			
Плавание	Обучение	- Знает правила	- Соблюдает	- Под контролем	-Безбоязненно

	<p>основным элементам плавания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>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 упражнения по памяти со словесным</p>	<p>правила техники безопасности в бассейне; - выполняет упражнения по инструкции педагога; - выполняет инструкции; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног; - проговаривает термины; - удерживает</p>	<p>педагога соблюдает технику безопасности; - выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку; - выполняет</p>	<p>заходит в бассейн; - держится на воде при помощи надутых игрушек; - реагирует на поощрения за выполнение упражнений.</p>
--	--	---	--	---	---

		<p>пояснением учителя с самостоятельным проговариванием;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выдерживает темп и ритм выполнения; - выполняет упражнение с опорой на визуальный план ; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - удерживает правильную осанку. 	<p>правильную осанку.</p>	<p>упражнения по чередованию работы рук и ног.</p>	
--	--	---	---------------------------	--	--

Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики.	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;	- Участвует в играх на ориентировку в зале;
	На материале легкой атлетики.	одновременным выполнением по подражанию, с	одновременным выполнением по подражанию, с	- с предварительным повторением выполняет упражнение	- движется в направлении звукового сигнала;
	На материале лыжной подготовки.	визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);	визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);	целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом	- ходит по «коридору» между двумя скамейками или булавами;
	На материале спортивных игр.	нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении	- включает в работу правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их;	- принимает упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой	- принимает участие в подвижных играх с простыми правилами;

		<p>правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- принимает правила подвижной игры, следует им, проговаривает их;</p> <p>- использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;</p> <p>-выполняют упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</p>	<p>изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>	<p>(карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- знает и называет назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- ориентируется в пространстве спортивного зала;</p>	<p>- реагирует на поощрения за выполнение упражнений.</p>
--	--	---	---	--	---

		<p>- выполняет упражнения в режиме изменения характеристик (темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т.д.);</p> <p>- понимает сложную двигательную инструкцию;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p>		<p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</p>	
--	--	---	--	---	--

		- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.			
--	--	---	--	--	--

Предметные результаты освоения программного материала для каждого обучающегося с РАС определяются индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики.

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 8.1	Вариант 8.2	Вариант 8.3	Вариант 8.4
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся			

<p>Знания об адаптивной физической культуре</p>	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p>	<p>Вариант 8.1, 8.2, 8.3, 8.4 Правила личной гигиены: гигиена и ее значение для человека. Чистота одежды и обуви. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (техника безопасности).</p>	<p>-Просматривают видео-материал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога; - выполняют задания на поиск ошибок в содержании теоретического материала; - отвечают на вопросы по</p>	<p>-Просматривают видео-материал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога</p>	<p>-Просматривают видео-материал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - спокойно слушают рассказ педагога; с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами</p>	<p>- Просматривают теоретический материал в доступной форме (мультфильмы); - выполняют задания практической направленности (подбирают одежду по сезону, отрабатывают навыки застегивания и расстегивания молний, пуговиц, упражняются в</p>
--	--	--	---	--	---	--

		<p>Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2, 8.3</p> <p>Формирование понятий: опрятность, аккуратность.</p> <p>Значение и основные правила закаливания.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2, 8.3</p> <p>Физические упражнения,</p>	<p>прослушаному материалу с опорой на визуальный план;</p> <p>- находят элементарную заданную информацию в сети Интернет;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами</p> <p>(составляют режим дня,</p>	<p>выполняют практические занятия с заданными параметрами</p> <p>(составляют режим дня, подбирают инвентарь, одежду и обувь на пособиях);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению</p>	<p>(составляют режим дня, подбирают инвентарь, одежду и обувь на пособиях)</p> <p>- участвуют в групповой работе по выполнению задания.</p>	<p>чистке одежды)</p> <p>- отрабатывают теоретический материал в повседневной жизни, закрепляя его в ритуалах.</p>
	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое</p>					

	развитие.	их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристик	подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.	задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.		
--	-----------	--	---	---	--	--

		<p>а основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и отдых. Осанка.</p> <p>Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

	Из истории физической культуры.	Вариант 8.1 История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географически ми особенностями, традициями и обычаями на-				
--	---------------------------------	--	--	--	--	--

		рода. Связь физической культуры с трудо- вой и военной деятельно- стью.				
	Самостоятель- ные занятия.	Вариант 8.1 Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Самостоятель- ные наблюдения за физическим развитием и физической	- Выполняют закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных	- Выполняют доступные упражнения из утренней зарядки, физкультми- нуток по подражанию; - принимает участие в играх с простыми

		<p>подготовлен- ностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2, 8.3, 8.4</p>	<p>развития основных физических качеств; - проводят под контролем взрослых оздоровитель- ные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультми- нутки); - делают выводы о своем физическом развитии и</p>	<p>физических качеств; - участвуют в оздоровитель- ных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультмину- тки); - соблюдают правила игры; - составляют простые предложения по описанию своей деятельности; - включаются в</p>	<p>физических качеств; - участвуют в оздоровитель- ных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультми- нутки). - соблюдают правила игры в совместных играх.</p>	<p>правилами и одноступенча- тыми инструкциями.</p>
--	--	---	--	---	--	---

	<p>ная деятельность.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка,</p>	<p>физической подготовленности; - измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - принимают участие в организации подвижной игры (на спортивных площадках и в спортивных залах);</p>	<p>игровую деятельность с незначительной помощью учителя.</p>		
--	--------------------------	---	--	---	--	--

	Самостоятельные игры и развлечения.	<p>физкультминутки).</p> <p>Вариант 8.1, 8.2, 8.3</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Соблюдение правил игр.</p>	<p>- взаимодействуют с одноклассниками при организации игр;</p> <p>- составляют предложения по описанию своей деятельности.</p>			
Физическое совершенствование Гимнастика с основами	Теоретические сведения.	<p>Вариант 8.1, 8.2, 8.3</p> <p>Теоретические сведения.</p> <p>Одежда и</p>	<p>-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам</p>	<p>-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам</p>	<p>-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам</p>	<p>-Просматривают теоретический материал в доступной</p>

<p>акробатики</p>		<p>обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе,</p>	<p>гимнастики; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушаному материалу, с опорой на визуальный план; - объясняют основные теоретические понятия гимнастики; - называют основные упражнения и</p>	<p>гимнастики; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические</p>	<p>гимнастики; - спокойно слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в предложенно-</p>	<p>форме (мультфильмы); - с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве</p>
--------------------------	--	---	--	--	---	---

		<p>степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>	<p>инвентарь; - выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвует в групповой работе по поиску информации или выполнению</p>	<p>занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку</p>	<p>му инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала); - показывают названный учителем инвентарь; - отвечают на вопросы по учебному материалу с помощью системы альтернативной коммуникации; - участвуют в</p>	<p>зала); - отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы альтернативной коммуникации;</p>
--	--	---	--	---	--	---

			<p>задания; - с опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>групповой работе по выполнению задания.</p>	
	<p>Организуемые команды и приемы.</p>	<p>Вариант 8.1 Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога; -выполняют построения и перестроения</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в про-</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога с физической подсказкой; - свободно</p>

		<p>команд.</p> <p>Вариант 8.2,</p> <p>8.3 Построения</p> <p>и перестроения:</p> <p>выполнение команд</p> <p>«Становись!»,</p> <p>«Равняйся!»,</p> <p>«Смирно!»,</p> <p>«Вольно!»,</p> <p>«Шагом марш!»,</p> <p>«Класс стой!»</p> <p>с помощью;</p> <p>размыкание в шеренге и в колонне;</p> <p>размыкание в</p>	<p>в колонну, шеренгу, круг;</p> <p>- владеют понятиями «вперед», «назад», «кругом», «вправо», «влево»;</p> <p>- выполняют упражнения с инструкциями, содержащими эти понятия.</p>	<p>пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор;</p> <p>- осуществляются контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации</p> <p>.</p>	<p>пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор;</p> <p>- осуществляются контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации</p> <p>.</p>	<p>перемещаются в пространстве зала, не натываясь на предметы;</p> <p>- с помощью педагога выполняют упражнения по передвижению в заданном направлении;</p> <p>- ходят на месте;</p> <p>- ходят по зрительным ориентирам;</p> <p>- осуществляют контроль за</p>
--	--	---	--	--	--	---

		<p>шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Вариант 8.4 Построение друг за другом в любом порядке, за учителем, в играх.</p>				<p>своим физици- ческим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	--	--	--	--	--	--

		<p>Построение круга вокруг учителя.</p> <p>Построение парами.</p> <p>Повороты на месте. Ходьба на месте.</p>				
	<p>Акробатические упражнения.</p> <p>Акробатические комбинации.</p>	<p>Вариант 8.1</p> <p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p>	<p><i>Этап</i></p> <p><i>знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение движения целостно, повторение с контролирующей помощью педагога с сопряженной</p>	<p><i>Этап</i></p> <p><i>знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просматривают видео материал с выполнением действия;</p> <p>- изучают отдельные фазы движения</p>	<p><i>Этап</i></p> <p><i>знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучают движения по показу с направляющей помощью педагога;</p> <p>- выполняют упражнения</p>	

		<p>Вариант 8.2 Упоры; седь; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.</p> <p>Вариант 8.3 Упоры; седь; упражнения в группировке; перекаты. Простейшие соединения разученных движений.</p>	<p>речью; - составляют рассказ-описание двигателя действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения самостоятельно с взаимным контролем.</p>	<p>с последующим их объединением; - составляют рассказ-описание (по возможности) двигателя действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - выполняют упражнения с одновремен-</p>	<p>по фрагментам с контролирующей помощью учителя.</p> <p><i>Коррекционная работа</i> - выкладывают порядок движений с помощью системы альтернативной коммуникации; - выполняют упражнения на статическую органи-</p>	
--	--	---	--	--	---	--

			<p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - разучивают термины; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений). 	<p>ным проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - начинают выполнение упражнения по звуковому сигналу. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - проговаривают терминологию 	<p>зацию движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения в заданном темпе, ритме, ограниченном промежутком времени; - совместно с педагогом организуют места выполнения упражнения (принести мат, убрать); - осуществляют контроль 	
--	--	--	---	--	---	--

				<p>гию и порядок выполнения действий (по возможности);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнение под самостоятельный счет; - осуществляют контроль за своим физическим 	<p>за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации .</p>	
--	--	--	--	---	--	--

				состоянием, сообщают о дискомфоте с помощью доступной системы коммуникации .		
	Упражнения на низкой гимнастиче- ской перекла- дине.	Вариант 8.1 Висы, перемахи.	- Выполняют строевые команды педагога; - ориентирует- ся в простран-	- Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируют-	- Выполняют строевые команды педагога с организующей помощью;	- Фиксируют внимание и выполняют простые инструкции; - обращают

Ритмические упражнения.	<p>Вариант 8.2, 8.3</p> <p>Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками.</p> <p>Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).</p>	<p>стве зала с использованием зрительно-пространственных опор;</p> <p>- различает правую и левую стороны тела;</p> <p>- владеют понятиями «вперед», «назад», «кругом», выполняет упражнения с инструкциями, содержащими эти понятия;</p>	<p>ся в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных ориентиров;</p> <p>- начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя.</p> <p>- демонстрируют классу варианты выполнения упражнения;</p> <p>- ассистируют</p>	<p>- ориентируют-ся в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор;</p> <p>- начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя;</p> <p>- принимают участие в эстафетах;</p> <p>- сообщают о своем состоянии</p>	<p>внимание на учителя по звуку свистка;</p> <p>- выполняют доступные упражнения с направляющей помощью педагога;</p> <p>- свободно перемещаются в пространстве зала, не натываясь на предметы;</p> <p>- передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;</p>
-------------------------	--	--	---	--	--

	Гимнастическая комбинация.	<p>Вариант 8.4 Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку.</p> <p>Вариант 8.1 Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,</p>	<p>- демонстрируют классу варианты выполнения упражнения; - ассистируют в выполнении упражнений ученикам из других групп; - принимают участие в эстафетах; - оценивают свои успехи в выполнении конкретного упражнения или</p>	<p>учителю при подготовке инвентаря; - принимают участие в эстафетах; - сообщают о своем состоянии здоровья учителю. <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению</p>	<p>здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации. <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют доступные упражнения по показу педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение</p>	<p>- с помощью педагога выполняют упражнения по передвижению в заданном направлении; - прохлопывают простой ритмический рисунок; - выполняют упражнения на смену деятельности по сигналу учителя; - отрабатывают упражнения</p>
--	----------------------------	---	--	---	---	---

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>	<p>согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Вариант 8.1 Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Вариант 8.2,</p>	<p>комбинации.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок</p>	<p>педагога с опорой на визуальный план.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с активизацией внимания; - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия</p>	<p>по визуальному плану; - выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя; - многократно воспроизводят разученное действие; - повторяют за педагогом порядка выполнения действий.</p> <p><i>Коррекцион-</i></p>	<p>с предметами с помощью учителя/ассистента или других учеников.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют доступные упражнения по показу педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения по фрагментам с</p>
--	---	--	---	---	--	--

	Общеразвивающие упражнения.	<p>8.3 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 8.1 Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастиче-</p>	<p>выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». - выполняют упражнения самостоятельно с опорой на визуальный план.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости внима-</p>	<p>шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение под контролем педагога.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости внима-</p> <p>- выполняют упражнения для формирования</p>	<p><i>ная работа:</i></p> <p>- выполняют действия по разработан- ным словес- ным и визу- альным ал- горитмам;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти;</p> <p>- играют в игры на развитие пространст- венных пред- ставлений;</p>	<p>контролирующ ей помощью учителя;</p> <p>- многократно воспроизводят разученное действие;</p> <p>- повторяют за педагогом порядок выполнения действий.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным</p>
--	-----------------------------	---	--	---	--	--

		<p>ской стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 8.2, 8.3</p> <p>Ходьба, бег, метания.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение</p>	<p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног</p> <p>для согласования движений рук и ног (динамическая организация движений рук и ног</p> <p>для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения</p>	<p>пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-</p>	<p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-</p>	<p>алгоритмам доступной системы альтернативной коммуникации;</p> <p>- выполняют упражнений для развития двигательной памяти;</p> <p>- играют в игры на развитие пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения на</p>
--	--	--	--	--	--	--

		<p>по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 8.4</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками.</p>	<p>двигательного акта);</p> <p>-выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами</p> <p>(перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание предмета);</p> <p>- выполняют упражнения с предметами</p> <p>(перекладывание, передача,</p>	<p>для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание предмета);</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о</p>	<p>моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание предмета);</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о</p>	<p>развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание предмета);</p> <p>- отвечают на вопросы о своем самочувствии с</p>
--	--	---	--	--	---	--

		<p>Способы захвата гимнастической палки. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад,</p>	<p>захват предмета, переноска предмета, опускание предмета); - проговаривают термины и порядок выполнения.</p>	<p>опускание предмета); - проговаривают термины и порядок выполнения; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>	<p>дискомфорта с помощью доступной системы коммуникации.</p>	<p>помощью системы альтернативной коммуникации.</p>
--	--	--	--	--	--	---

		<p>влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.</p> <p>Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.</p> <p>Упражнения с большими обручами.</p> <p>Способы захвата обруча.</p> <p>Сгибание и разгибание рук с обручами.</p> <p>Приседание с</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками). Упражнения с большими мячами. Захваты мяча для выполнения упражнений. Поднимание и опускание мяча. Сгибание и</p>			
--	--	---	--	--	--

		<p>разгибание рук с мячом.</p> <p>Упражнения с набивными мячами.</p> <p>Захваты мяча.</p> <p>Передача мяча.</p> <p>Повороты туловища налево, направо с мячом в руках.</p> <p>Приседание с мячом (у гимнастиче- ской стенки).</p> <p>Катание звучащего мяча</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>доступными способами.</p> <p>Упражнения со скакалкой.</p> <p>Способы захвата скакалки. Руки вверх, вниз с натяжением сложенной в четверо скакалки.</p> <p>Повороты туловища со скакалкой в руках (с натяжением).</p> <p>Вариант 8.2, 8.3</p>				
--	--	--	--	--	--	--

	Развитие гибкости	<p>Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 8.1</p> <p>Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких</p>				
--	----------------------	---	--	--	--	--

		<p> выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастиче- ской палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и </p>				
--	--	--	--	--	--	--

		попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастиче- ской стенки и при передви- жениях; комплексы упражнений, включающие в себя макси- мальное сги- бание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуаль- ные комплексы				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 8.2,</p> <p>8.3 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой;</p>				
--	--	--	--	--	--	--

	Развитие координации	<p>махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;</p> <p>индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 8.1</p> <p>Произвольное преодоление простых препятствий;</p> <p>передвижение с резко изменяющимся</p>				
--	----------------------	---	--	--	--	--

		направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастиче- ской скамейке, низкому гимнастиче- скому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизве- дение заданной игровой позы; игры на				
--	--	--	--	--	--	--

		переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки,				
--	--	---	--	--	--	--

		перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметриче- скими и последователь- ными 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				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>по сигналу.</p> <p>Вариант 8.2,</p> <p>8.3</p> <p>Преодоление простых препятствий; ходьба по Гимнастиче- ской скамейке, низкому гимнастиче- скому бревну; воспроизведен ие заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебра- сывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом,				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 8.1</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирую-</p>			
--	--	--	--	--	--

		щих упражнений на контроль ощущений (в постановке головой, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>мышечного корсета.</p> <p>Вариант 8.2, 8.3</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;</p> <p>комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Вариант 8.1 Динамические</p>				
--	--	--	--	--	--	--

	<p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием -ем веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы),</p>				
--	---------------------------------------	---	--	--	--	--

		комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличиваю- щимся отяго- щением; лазанье с дополнитель- ным отягоще- нием на поясе (по гимнасти- ческой стенке и наклонной гимнастиче-				
--	--	---	--	--	--	--

		ской скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгива- ние через препятствия с опорой на руки; подтягивание в весе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнасти- ческую ска- мейку; прыж- ковые упраж-				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>нения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх- вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастиче- ский мостик;</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>переноска партнера в парах. Вариант 8.2, 8.3 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		предмет (предметы: мячи, гимнастиче- ские палки, обручи, скамейки, маты, гимнастиче- ский «козел», «конь» и т.д.).				
Легкая атлетика	Теоретические сведения.	Вариант 8.1, 8.2, 8.3 Теоретические сведения: Понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.	-Просматрива- ют видео- материал по теоретическим вопросам легкой атлетики; - слушают	-Просматрива- ют видео- материал по теоретическим вопросам легкой атлетики; - следят за	- Просматри- вают видео- материал по теоретическим вопросам легкой атлетики; - спокойно	- Просматри- вают теорети- ческий мате- риал в доступ- ной форме (мультфильмы); - с помощью педагога

		<p>Правила поведения на уроках легкой атлетики.</p> <p>Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p>Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения</p>	<p>рассказ педагога;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план;</p> <p>- объясняют основные теоретические понятия легкой атлетики;</p> <p>- называют названия основных упражнений и</p>	<p>рассказом педагога с опорой на визуальный план;</p> <p>- называют / показывают названный учителем инвентарь;</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными</p>	<p>слушают рассказ педагога;</p> <p>- с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала);</p> <p>- отвечают на вопросы о своем</p>	<p>выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала);</p> <p>- отвечают на вопросы о своем</p>
--	--	---	--	---	---	---

		<p>ходьбы, бега, прыжков, метаний.</p> <p>Значение правильной осанки при ходьбе.</p> <p>Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p>	<p>инвентаря;</p> <p>- выполняют практически занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду);</p> <p>- участвует в групповой работе по поиску информации или выполнению</p>	<p>параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду);</p> <p>- участвуют в групповой работе по выполнению задания;</p> <p>- с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать</p>	<p>пространстве зала);</p> <p>- показывают названный учителем инвентарь;</p> <p>- отвечают на вопросы по учебному материалу с помощью системы альтернативной коммуникации;</p> <p>- участвует в групповой работе по выполнению</p>	<p>самочувствии с помощью системы альтернативной коммуникации;</p>
--	--	---	---	--	--	--

			<p>задания;</p> <p>- с опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении упражнений.</p>	<p>правила поведения при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>задания.</p>	
	<p>Ходьба.</p>	<p>Вариант 8.1, 8.2</p> <p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному</p>	<p>- Выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога по показу;</p> <p>- ориентируются в пространстве зала с использованием</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога с организующей помощью;</p> <p>- ориентируются в пространстве зала</p>	<p>- Фиксируют внимание и выполняют простые инструкции;</p> <p>- обращают внимание на учителя по звуку свистка;</p>

		<p>обход зала за учителем.</p> <p>Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Вариант 8.3</p> <p>Ходьба.</p> <p>Ходьба взявшись за руки. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением</p>	<p>быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- демонстрируют правильную осанку при выполнении упражнений;</p> <p>- демонстрируют классу варианты выполнения упражнения;</p> <p>- ассистируют в выполнении упражнений ученикам из других групп.</p>	<p>-ем зрительно-пространственных ориентиров;</p> <p>- начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя;</p> <p>- демонстрируют классу варианты выполнения упражнения;</p> <p>- ассистируют учителю при подготовке инвентаря;</p>	<p>с использованием зрительно-пространственных ориентиров;</p> <p>- начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя;</p> <p>- принимают участие в эстафетах;</p> <p>- сообщают о своем состоянии здоровья</p>	<p>- выполняют доступные упражнения с направляющей помощью педагога;</p> <p>- свободно перемещаются в пространстве зала, не натываясь на предметы;</p> <p>- передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;</p> <p>- с помощью педагога выполняют</p>
--	--	---	--	---	--	---

		<p>правильной осанки. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения</p>	<p>- принимают участие в эстафетах; - сообщают о своем состоянии здоровья учителю; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное</p>	<p>учителю с помощью средств альтернативной коммуникации.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют доступные упражнения по показу педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение по</p>	<p>упражнения по передвижению в заданном направлении; - выполняют упражнения на смену деятельности по сигналу учителя; - принимают участие в играх на ориентировку в зале; - двигаются в направлении звукового сигнала;</p>
--	--	---	---	---	---	---

		<p>перешагивани- ем 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,</p>	<p>действия шепотом, по возможности, «про себя». - выполняют упражнения самостоятель- но с опорой на визуальный план; <i>Коррекцион- ная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключае- мости внима- ния; - выполняют</p>	<p>и глубокое; - демонстриру- ют правиль- ную осанку при выполне- нии упражне- ний. <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальный план.</p>	<p>визуальному плану; - выполняют упражнения по фрагментам с контролирую щей помощью учителя; - многократно воспроизводят разученное действие; - повторяют за педагогом порядок выполнения действий. <i>Коррекцион-</i></p>	<p>- ходят по кругу с использовани- ем простран- ственных ориентиров; - определяют способ преодоления препятствия при лазании и ползании; - двигаются в одном направлении по тактильным, зрительным ориентирам.</p>
--	--	---	--	--	---	---

		<p>вверх, хлопками и т.д. Ходьба шеренгой открытыми и закрытыми глазами.</p> <p>Вариант 8.4 Свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом,</p>	<p>с упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с активизацией внимания;</p> <p>- выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»;</p> <p>- выполняют</p>	<p><i>ная работа:</i></p> <p>- выполняют действия по разработанному словесным и визуальным алгоритмам;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти;</p> <p>- играют в игры на развитие пространственных представлений;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют доступные упражнения по показу педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя;</p> <p>- многократно воспроизводят разученное</p>
--	--	---	---	---	---	--

	Беговые	<p>ходьба в акта); рассыпную со -выполняют свободным упражнения движением для развития рук, ходьба с различных левой ноги, мышечных ходьба в обход групп; по залу, - выполняют держась в упражнения на полушаге от развитие стены, ходьба зрительно- с одной моторной стороны на координации; противополож - выполняют ную, ходьба с манипуляции с изменением предметами темпа. (мячами); - проговарива- ют термины и</p> <p>Вариант 8.1,</p>	<p>упражнение под контролем педагога. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключае- мости внима- ния; - выполняют упражнения для формиро- вания пространственных представлений; - выполняют упражнения</p>	<p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие</p>	<p>действие. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам доступной системы альтернативной коммуникации; - выполняют упражнений для развития двигательной памяти;</p>
--	---------	--	--	--	--

	упражнения.	<p>8.2 Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 8.3 Бег.</p>	порядок выполнения.	<p>для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p>	<p>зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (мячами);</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>	<p>- играют в игры на развитие пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы альтернати-</p>
--	-------------	---	---------------------	---	--	--

		<p>Перебежки группами и по одному 15-20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении.</p> <p>Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием</p>		<p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (мячами);</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием,</p>		<p>вной коммуникации.</p>
--	--	---	--	---	--	---------------------------

		<p>бедро. Бег с высоким подниманием бедра и захлестывании голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег.</p>		<p>сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>		
--	--	---	--	---	--	--

		<p>Чередование бега и ходьбы.</p> <p>Высокий старт.</p> <p>Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.</p> <p>Повторный бег на скорость.</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Специальные беговые упражнения:</p> <p>бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		назад, семенящий бег. Челночный бег. Вариант 8.4 Бег на месте и в движении по резиновой дорожке; перебежки на расстояние на сигнал; свободный бег в играх.				
	Прыжковые упражнения.	Вариант 8.1, 8.2 Прыжки на одной ноге и				

		<p>двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 8.3</p> <p>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Перепрыгивание через начерченную линию, шнур,</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>набивной мяч.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>Прыжки с</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p>Вариант 8.4</p> <p>Легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе;</p> <p>свободные прыжки на</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15 см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх.				
--	--	---	--	--	--	--

	Броски.	<p>Вариант 8.1, 8.2 Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 8.3 Броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, вверх с последующей ловлей, большого мяча (1 кг) на</p>				
--	---------	---	--	--	--	--

	Метание.	<p>дальность разными способами.</p> <p>Вариант 8.4</p> <p>Броски двумя руками большого мяча из-за головы, в пол, стену, набивного мяча (1 кг) разными способами.</p> <p>Вариант 8.1,8.2</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную цель и на</p>				
--	----------	---	--	--	--	--

		<p>дальность.</p> <p>Вариант 8.3</p> <p>Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.</p> <p>Произвольное метание малых и больших</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>дальность отскока от баскетбольного щита.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p> <p>Вариант 8.1., 8.2., 8.3 Бег с изменяющимся направлением</p>				
	<p>Развитие скоростных способностей.</p>					

	<p>Развитие выносливости.</p>	<p>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 8.1</p> <p>Повторное выполнение беговых упражнений с</p>				
--	-------------------------------	---	--	--	--	--

		<p>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</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.				
	Общеразвивающие упражнения.	Вариант 8.1 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;	- Выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;	- Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор;	- Выполняют строевые команды педагога с организующей помощью; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-	- Фиксируют внимание и выполняют простые инструкции; - обращают внимание на учителя по звуку свистка; - выполняют доступные упражнения с

		<p>повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 8.2, 8.3 Основная стойка, стойка ноги врозь;</p>	<p>- демонстрируют правильную осанку при выполнении упражнений;</p> <p>- демонстрируют классу варианты выполнения упражнения;</p> <p>- ассистируют в выполнении упражнений ученикам из других групп.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p>	<p>- начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя;</p> <p>- демонстрируют классу варианты выполнения упражнения;</p> <p>- ассистируют учителю при подготовке инвентаря;</p> <p>- принимают участие в эстафетах;</p> <p>- выполняют</p>	<p>пространственных ориентиров;</p> <p>- начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя;</p> <p>- принимают участие в эстафетах;</p> <p>- сообщают о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств</p>	<p>направляющей помощью педагога;</p> <p>- свободно перемещаются в пространстве зала, не натываясь на предметы;</p> <p>- передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;</p> <p>- с помощью педагога выполняют упражнения по передвижению в заданном</p>
--	--	--	---	--	---	--

		<p>основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение</p>	<p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности,</p>	<p>дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- демонстрируют правильную осанку при выполнении упражнений.</p> <p><i>Этап знакомства с</i></p>	<p>альтернативной коммуникации.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют доступные упражнения по показу педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение по визуальному плану;</p> <p>- выполняют упражнения</p>	<p>направлении;</p> <p>- выполняют упражнения на смену деятельности по сигналу учителя;</p> <p>- принимают участие в играх на ориентировку в зале;</p> <p>- двигаются в направлении звукового сигнала;</p> <p>- ходят по кругу с использованием простран-</p>
--	--	---	---	---	--	---

		<p>прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с</p>	<p>«про себя»; - выполняют упражнения самостоятельно но с опорой на визуальный план. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формирования пространствен</p>	<p><i>упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальной план. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с активизацией внимания; - выкладывают порядок выполнения</p>	<p>по фрагментам с контролирующей помощью учителя; - многократно воспроизводят разученное действие; - повторяют за педагогом порядок выполнения действий. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют действия по разработан-</p>	<p>ственных ориентиров; - определяют способ преодоления препятствия при лазании и ползании; - двигаются в одном направлении по тактильным, зрительным ориентирам. <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют</p>
--	--	--	---	---	--	---

		<p>опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков;</p>	<p>ных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения для развития</p>	<p>упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение под контролем педагога. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемо</p>	<p>ным словесным и визуальным алгоритмам; - выполняют упражнений для развития двигательной памяти; - играют в игры на развитие пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования</p>	<p>доступные упражнения по показу педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя; - многократно воспроизводят действие; - повторяют за педагогом порядка</p>
--	--	--	--	--	--	--

		<p>поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.</p> <p>Вариант 8.4</p> <p>Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; поднимание и</p>	<p>различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (мячами);</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения.</p>	<p>сти внимания;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация</p>	<p>движений рук и ног (динамическая организация движения двигателя);</p> <p>- выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют</p>	<p>выполнения действий.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам доступной системы альтернативной коммуникации;</p> <p>- выполняют упражнений для развития двигательной</p>
--	--	--	---	--	--	---

		<p>опускание плеч;</p> <p>поднимание согнутой ноги;</p> <p>движение прямой ноги вперед, в сторону, назад;</p> <p>махи ногой;</p> <p>сгибание и разгибание ног, в положении сидя;</p> <p>поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты</p>		<p>двигательного акта);</p> <p>-выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (мячами);</p> <p>- проговарива-</p>	<p>манипуляции с предметами (мячами);</p> <p>- осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>	<p>памяти;</p> <p>- играют в игры на развитие пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы аль-</p>
--	--	---	--	---	---	--

		ГОЛОВЫ; НАКЛОН туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени; опускание на оба колена и вставание; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения; смыкание и размыкание носков;		ют термины и порядок выполнения; - осуществляя- ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы ком- мункации.		тернативной коммуникации.
--	--	--	--	--	--	------------------------------

	Развитие координации	<p>поднимание на носках с перекатом на пятки;</p> <p>имитация равновесия.</p> <p>Вариант 8.2</p> <p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре;</p> <p>пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;</p>				
--	-------------------------	---	--	--	--	--

		<p>прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.</p> <p>Вариант 8.3,</p> <p>8.4 Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.</p> <p>Вариант 8.2</p>				
	Развитие					

	<p>скоростных способностей</p>	<p>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</p>				
--	------------------------------------	---	--	--	--	--

		<p>положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 8.3,</p> <p>8.4 Повторное выполнение беговых упражнений;</p> <p>бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.</p> <p>Вариант 8.2</p>				
	Развитие					

	выносливости	<p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимися или изменяющимся интервалом</p>				
--	--------------	--	--	--	--	--

		<p>отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 8.3, 8.4</p> <p>Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.</p> <p>Вариант 8.1</p> <p>Повторное</p>				
	Развитие силовых					

	способностей:	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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположен- ных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последую- щим спрыгива- нием.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>Вариант 8.2,</p> <p>8.3 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>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</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположен- ных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. Вариант 8.4				
--	--	---	--	--	--	--

		Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе; переноска набивного мяча на расстояние.				
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики.	Вариант 8.1, 8.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость	-Просматривают видеоматериал с правилами и примерами проведения игр; - слушают рассказ педагога;	-Просматривают видеоматериал с правилами и примерами проведения игр; - следят за рассказом педагога с	-Просматривают видеоматериал с правилами и примерами проведения игр; - спокойно слушают рассказ педагога;	-

	<p>и координацию.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на</p>	<p>- отвечают на вопросы по прослушанном у материалу, с опорой на визуальный план;</p> <p>- выбирают игры на основе личных предпочтений;</p> <p>- включаются в командное игровое взаимодействие;</p> <p>- с опорой на визуальную подсказку</p>	<p>опорой на визуальный план;</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- выбирают игры на основе личных предпочтений;</p> <p>- включаются в командное игровое взаимодействие;</p> <p>- с помощью педагога и опорой на визуальную</p>	<p>- соблюдают правила простых игр;</p> <p>- сообщают о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации</p>	
<p>На материале легкой атлетики.</p>					
<p>На материале лыжной подготовки.</p>					

	<p>На материале спортивных игр.</p>	<p>выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу;</p> <p>остановка мяча; ведение мяча;</p> <p>подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 8.1</p>	<p>могут рассказать правила проведения игр.</p>	<p>подсказку могут рассказать правила проведения игр;</p> <p>- осуществляю контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>		
--	-------------------------------------	---	---	--	--	--

		<p>Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 8.2</p> <p>Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>места двумя 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><i>Пионербол</i></p> <p>Вариант 8.2, 8.3 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>руками снизу и сверху;</p> <p>нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p><i>Волейбол:</i></p> <p>Вариант 8.1</p> <p>Подбрасывание мяча;</p> <p>подача мяча;</p> <p>прием и передача мяча;</p> <p>подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 8.2, 8.3</p> <p>Подбрасыва-</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>ние мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2, 8.3</p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 8.2, 8.3</p> <p>Коррекционно- развивающие игры: «Порядок и</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».				
Лыжная подготовка	Теоретические сведения	Вариант 8.1, 8.2, 8.3, 8.4 Теоретические сведения: понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь	-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам лыжной подготовки; - слушают рассказ педагога; - отвечают на	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам лыжной подготовки; - следят за рассказом педагога с опорой на	-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам лыжной подготовки; - спокойно слушают рассказ педагога; - выбирают	- Просматривают видеоматериал по лыжной подготовке; - спокойно слушают рассказ педагога; - выбирают

		<p>лыжника.</p> <p>Подготовка к занятиям на лыжах.</p> <p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков.</p> <p>Вариант 8.4</p> <p>Теоретические сведения: узнавание,</p>	<p>вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план;</p> <p>- объясняют основные теоретические понятия лыжной подготовки;</p> <p>- называют названия основных упражнений и инвентаря;</p> <p>- выполняют практические</p>	<p>визуальный план;</p> <p>- называют / показывают названный учителем инвентарь;</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид</p>	<p>педагога;</p> <p>- с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала);</p>	<p>инвентарь из 1-2 вариантов оборудования;</p> <p>- с помощью учителя упражняются в переноске лыжного инвентаря в зале;</p> <p>- с помощью учителя упражняются в креплении ботинок к лыжам в зале;</p> <p>- с помощью учителя упражняются в</p>
--	--	---	--	---	--	--

		<p>различение лыжного инвентаря.</p> <p>Транспортировка лыжного инвентаря.</p> <p>Крепление ботинок к лыжам. Чистка лыж от снега.</p>	<p>занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- с опорой на визуальную</p>	<p>спорта и инвентарь, обувь, одежду);</p> <p>- участвуют в групповой работе по выполнению задания;</p> <p>- с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку рассказывают правила поведения при лыжной подготовке;</p>	<p>- показывают названный учителем инвентарь;</p> <p>- отвечают на вопросы по учебному материалу с помощью системы альтернативной коммуникации;</p> <p>- участвуют в групповой работе по выполнению задания;</p> <p>- осуществля-</p>	<p>обметании лыж с помощью щетки;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	--	---	--	--	---	---

			подсказку рассказывают правила поведения при выполнении упражнений.	- осуществля- ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфоте с помощью доступной системы ком- муникации.	ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфоте с помощью доступной системы ком- муникации.	
	Обучение основным элементам лыжной подготовки. Общеразвиваю щие упражнения.	Вариант 8.1 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.	<i>Этап</i> <i>знакомства с</i> <i>упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения	<i>Этап</i> <i>знакомства с</i> <i>упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения	<i>Этап</i> <i>знакомства с</i> <i>упражнением:</i> - совместно с педагогом выполняют движения (по показу) с	- Выполняют строевые упражнения с направляющей с помощью педагога; - самостоятель- но переносят

		<p>Вариант 8.2,8.3</p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение</p> <p>Вариант 8.4</p> <p>Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение</p>	<p>по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога</p>	<p>по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением</p>	<p>контролирующей и направляющей помощью; - изучают движения в разных экспозициях с одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p>	<p>лыжный инвентарь; - с помощью учителя закрепляет ботинки к лыжам; - передвигаются по углубленной лыжне; - начинают движение по звуковому сигналу; - выполняют упражнения на сенсорную интеграцию в снегу;</p>
--	--	---	---	--	---	--

	<p>Развитие координации.</p>	<p>в слабом темпе на расстояние.</p> <p>Вариант 8.1</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</p>	<p>и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения</p>	<p>педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают</p>	<p>- выполняют упражнения поэтапно с проговариванием педагогом порядка выполнения действия.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p>	<p>- сообщают о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации.</p>
--	------------------------------	---	--	---	--	---

		<p>правой (левой) ногой после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 8.2, 8.3 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвиваю</p>	<p>действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемо</p> <p>сти внимания;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования переключаемо</p> <p>сти внимания;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространствен</p> <p>ных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполу-</p>	<p>участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемо</p> <p>сти внимания;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространствен</p> <p>ных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполу-</p>	<p>выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти;</p> <p>- играют в игры на развитие пространственных представлений;</p> <p>- выполняют</p>	
--	--	---	--	--	---	--

		<p>щих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющи- мися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 8.1</p>	<p>лений; - выполняют упражнения для межпо- лушарного взаимодей- ствия; - выполняют упражнения для согласо- вания движе- ний рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения для развития мышечных групп; - выполняют упражнения для развития</p>	<p>шарного взаимодей- ствия; - выполняют упражнения для согласо- вания движе- ний рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют</p>	<p>упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-</p>	
	Развитие					

	выносливости:	<p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Вариант 8.2, 8.3, 8.4</p> <p>Передвижение на лыжах в</p>	<p>различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения.</p> <p>- участвуют в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой</p>	<p>упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения;</p> <p>- участвуют в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы.</p>	<p>моторной координации;</p> <p>- сообщает о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации.</p>	
--	---------------	---	---	---	--	--

		режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	сферы.			
Плавание	Теоретические сведения.	Вариант 8.1, 8.2, 8.3, 8.4 Теоретические сведения: одежда и обувь пловца.	-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам плавания; - слушают	-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам плавания; - следят за	-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам плавания; - спокойно	- Просматривают видеоматериал по вопросам плавания; - спокойно слушают

		Подготовка к занятиям в бассейне. Правила поведения в бассейне. Инвентарь для плавания.	рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план; - объясняют основные теоретические понятия плавания; - называют основные упражнения и инвентарь; - выполняют	рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными	слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют задания практической направленности и (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят	рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в
--	--	---	--	--	---	---

			<p>практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- с опорой на</p>	<p>параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду);</p> <p>- участвуют в групповой работе по выполнению задания;</p> <p>- с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать</p>	<p>инвентарь в пространстве зала);</p> <p>- показывают названный учителем инвентарь;</p> <p>- отвечают на вопросы по учебному материалу с помощью системы альтернативной коммуникации;</p> <p>- участвуют в групповой работе по</p>	<p>пространстве зала);</p> <p>- выбирают инвентарь для плавания из 1-4 вариантов оборудования.</p>
--	--	--	--	--	---	--

			визуальную подсказку могут рассказать правила поведения в бассейне.	правила поведения в бассейне.	выполнению задания.	
	Обучение основным элементам плавания.	Вариант 8.1 Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют подготовительные упражнения на суше; - проговаривают правила техники безопасности;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют подготовительные упражнения на суше; - проговаривают правила техники безопасности;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют подготовительные упражнения на суше; - выполняют упражнения по показу и словесному	- Заходят в воду самостоятельно; - держатся на воде при помощи надувных игрушек; - сообщает о своем состоянии здоровья

		<p>упражнения на согласование работы рук и ног.</p> <p>Проплывание учебных дистанций произвольным способом.</p> <p>Вариант 8.2, 8.3, 8.4</p> <p>Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на</p>	<p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности,</p>	<p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальный план.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек;</p> <p>- проговаривают порядок</p>	<p>объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение по визуальному плану;</p> <p>- выполняют упражнения по фрагментам с контролирую щей помощью учителя;</p> <p>- многократно воспроизводят разученное</p>	<p>учителю с помощью средств альтернативной коммуникации.</p>
--	--	--	---	--	--	---

	<p>Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости:</p>	<p>всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.</p> <p>Вариант 8.1 Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания;</p>	<p>«про себя»; - выполняют упражнения самостоятельно-но с опорой на визуальный план.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушар-</p>	<p>выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнения самостоятельно с опорой на визуальный план.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для формирования пространствен</p>	<p>действие; - повторяют за педагогом порядок выполнения действий.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i> - выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам; - выполняют упражнений для развития двигательной памяти;</p>	
--	---	--	---	--	--	--

		<p>повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p> <p>Вариант 8.2, 8.3, 8.4 Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания</p>	<p>ного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>-выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют</p>	<p>ных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>-выполняют упражнения</p>	<p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>-выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют манипуляции с инвентарем для плавания;</p>	
--	--	---	---	--	--	--

		(стрелочкой).	манипуляции с инвентарем для плавания; - проговаривают термины и порядок выполнения.	для развития различных мышечных групп; - выполняют манипуляции с инвентарем для плавания; - проговаривают термины и порядок выполнения.	- сообщают о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации.	
--	--	---------------	--	---	--	--

Тематическое планирование

АООП НОО для обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью.

Вариант 8.3

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	1	2	3	4
		(доп)	(доп)				
		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	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
3	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения					
4	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения					
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
6	Гимнастика с основами акробатики.	24	24	24	20	20	20
7	Легкая атлетика.	20	20	20	20	20	20
8	Лыжная подготовка.	22	22	22	20	20	20

9	Плавание.	-	-	-	12	12	12
10	Подвижные и спортивные игры.	33	33	33	30	30	30
		99	99	99	102	102	102
	Итого: 603 часа						

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с РАС планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с РАС с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты, полученные в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Оценивание двигательных умений производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. Эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движений, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах (баскетбол, волейбол и др.) - положению рук и ног, контролю мяча, уверенности при выполнении упражнения; в метаниях - дальности и точности полета снаряда.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся: неточность

отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

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

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

Оценивание динамики развития физических способностей в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических способностей обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по адаптивной физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по адаптивной физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических

возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических способностей, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Материально – техническое обеспечение

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

- балансиры;
- фитболы;
- тренажеры для сенсорной интеграции;
- коммуникативные доски;
- игрушки для сенсорной стимуляции;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре (алгоритмы упражнений, социальные истории и т.д.);
- 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.

