Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет Администрации города Яровое по образованию

МБОУ СОШ №19

PACCMOTPEHO

руководитель ШМО Терентьев А.В. Протокол № 1 от «23» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР Матюшечкина О.В. Протокол № 1 от «23» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Агеева О.Е. Приказ № 115 от «24» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

(1-4класс)

г. Яровое 2023г.

Пояснительная записка

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

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра, одобренной решением федерального учебнометодического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

1.1. Место учебного предмета в учебном плане

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» уровне начального общего на образования, составляет вариант 8.2 АООП НОО для обучающихся с РАС, три часа в неделю вкаждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 (дополнительный) класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс -102 часа, 4 класс – 102 часа); с пролонгацией обучения на 2 года, всего 603 часа: 1 класс - 99 часов, 1 (дополнительный) класс – 99 часов, 1 (дополнительный) класс - 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3

класс - 102 часа, 4 класс – 102 часа).

1.2. 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 избыточные ритмом, И прерывающимся 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).

1.3. Планируемые результаты освоения программы

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

Личностные результаты. Варианты 8.1, 8.2

Личностные результаты обучающихся проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
 - развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты. Варианты 8.1, 8.2.

Метапредметные результаты по «Адаптивной физической культуре» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить небольшие сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;

- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
 - различать способы и результат действия;
 - принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
 - адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.
 - и др.).

Предметные результаты

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

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

	T	
передвижений	здоровья, развития	
человека;	основных	
- называет и	физических	
применяет простые	качеств;	
термины из	- называет	
разучиваемых	основные способы	
упражнений,	и особенности	
объясняет их	движений и	
функциональный	передвижений	
смысл и	человека;	
направленность	- называет и	
воздействия на	применяет	
организм;	простые термины	
- называет	из разучиваемых	
индивидуальные	упражнений,	
основы личной	объясняет их	
гигиены;	функциональный	
- называет	смысл и	
основные причины	направленность	

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

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

взрослого может	контролем	(на спортивных	
пытаться оценить	взрослых	площадках и в	
свое физическое	оздоровительные	спортивных	
развитие и уровень	занятия в режиме	залах);	
физической	дня (утренняя	- соблюдает	
подготовки;	зарядка,	правила игры.	
- измеряет длину и	физкультминутки);		
массу тела,	- делает выводы о		
показатели осанки	своем физическом		
и физические	развитии и		
качества;	физической		
- умеет измерять	подготовленности		
частоту сердечных	- измеряет длину и		
сокращений во	массу тела,		
время выполнения	показатели осанки		
физических	и физические		
упражнений.	качества;		
	- умеет измерять		
	частоту сердечных		

			сокращений во		
			время выполнения		
			физических		
			упражнений.		
Гимнастика с	Организующие	- Выполняет	- Выполняет	- Строится в	- Фиксирует
основами	команды и	перестроения по	перестроения по	шеренге, в колонне	внимание и
акробатики	приемы.	команде;	команде;	с направляющей	выполняют
		- выполняет	- выполняет	помощью педагога;	простые
		упражнения по	упражнение	- выполняет	инструкции;
		памяти;	самостоятельно с	упражнения на	- выполняет
		- выполняет серию	опорой на	восстановление	упражнения с
		действий;	визуальный или	дыхания;	направляющей
		- запоминает 2-3	письменный план;	- выполняет	помощью
		движения и	- проговаривает по	упражнения по	педагога;
		воспроизводит их;	возможности	фрагментам,	- передвигается
		- знает	порядок	соединяя в целое;	по залу, не
		пространственные	выполнения	- выполняет	натыкаясь на
		понятия «лево-	упражнения;	действия по	предметы;
		право», «вперед-	- называет и	разработанным	- передвигается в

назад», «верх-низ»;	применяет	алгоритмам с	шеренге с
	-		1
- проговаривает	простые термины	совместным	направляющей
порядок	из разучиваемых	проговариванием;	помощью;
выполнения	упражнений,	- наблюдает за	-ходит в колонне
упражнения;	объясняет их	своим состоянием,	по одному,
- называет и	функциональный	сообщает о	взявшись за
применяет простые	смысл и	дискомфорте и	руки;
термины из	направленность	перегрузках.	- сообщает о
разучиваемых	воздействия на		дискомфорте и
упражнений,	организм;		перегрузках.
объясняет их	- наблюдает за		
функциональный	своим состоянием,		
смысл и	сообщает о		
направленность	дискомфорте и		
воздействия на	перегрузках.		
организм;			
- наблюдает за			
своим состоянием,			
сообщает о			

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

Pas	азвитие	- включает в работу	план;	действия);	- выполняет
ГИ	ибкости.	нужные группы	- включает в	- включается в	упражнения на
Pas	азвитие	мышц	работу нужные	игровую	развитие
ко	оординационных	(обязательный	группы мышц	деятельность;	динамической
спе	пособностей.	контроль со	(обязательный	- работает с	координации;
		стороны педагога в	контроль со	системой	- прохлопывает
Фс	ормирование	построении	стороны педагога	поощрений;	простой
oca	санки.	правильного	в построении	- подбирает	ритмический
		положения тела	правильного	одинаковый	рисунок;
Pas	азвитие силовых	при выполнении	положения тела	инвентарь или	- выполняет
спе	пособностей.	упражнения);	при выполнении	инвентарь,	упражнения в
		- проговаривает	упражнения);	имеющий один	медленном
		термины, действия	-проговаривает	общий признак,	темпе;
		и порядок	порядок	проговаривает	- определяет
		выполнения	выполнения	признаки	способ
		упражнения;	упражнения и	инвентаря	преодоления
		-показывает на	термины;	(например,	препятствия при
		схеме части тела в	-показывает на	собрать только	лазании и
		соответствии с	схеме части тела в	красные мячи или	ползании;

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

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

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

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

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

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

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

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

	- включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками.		
	-участвует в соревнованиях; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - включается в		
	и порядок выполнения упражнения; - знает пространственные термины;		

основным	поведения на воде	правила техники	педагога	заходит в
элементам	и следует им;	безопасности в	соблюдает технику	бассейн;
плавания.	- свободно	бассейне;	безопасности;	- держится на
	держится на воде и	- выполняет	- выполняет	воде при помощи
	погружается в	упражнения по	упражнение	надувных
Общеразвивающие	воду;	инструкции	совместно с	игрушек;
упражнения.	- проплывает 10-15	педагога;	педагогом с	- реагирует на
	метров свободным	- выполняет	опорой на	поощрения за
Развитие	стилем;	инструкции;	визуальный план;	выполнение
выносливости.	- знает основные	- удерживает	- переключается с	упражнений.
	правила	правильную	одного действия	
	соревнований;	осанку;	на другое по	
	- соблюдает	- выполняет	звуковому сигналу	
	правила	упражнения по	с привлечением	
	дисциплины;	чередованию	внимания;	
	- выполняет	работы рук и ног;	- удерживает	
	упражнения по	- проговаривает	правильную	
	памяти со	термины;	осанку;	
	словесным	- удерживает	- выполняет	

пояснением	правильную	упражнения по	
учителя с	осанку.	чередованию	
самостоятельным		работы рук и ног.	
проговариванием;			
- выдерживает темп			
и ритм			
выполнения;			
- выполняет			
упражнение с			
опорой на			
визуальный план;			
- проговаривает			
термины, действия			
и порядок			
выполнения			
упражнения;			
- удерживает			
правильную			
осанку.			

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

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

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

- 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.

2.4 Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль /	Разделы	Содержание					
тематический		программы	Дифференциа	ция видов деяте	льности для отд	ельных групп	
блок			обучающихся в соответствии с ФГОС ОВ 3				
			Вариант 8.1	Вариант 8.2	Вариант 8.3	Вариант 8.4	
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся				

Знания об	Физическая	Вариант 8.1,	-Просматрива-	-Просматрива-	-Просматрива-	- Просматрива-
адаптивной	культура как	8.2, 8.3, 8.4	ют видео-	ют видео-	ют видео-	ют теоретиче-
физической	система	Правила	материал по	материал по	материал по	ский материал
культуре	занятий	личной	теоретическим	теоретическим	теоретическим	в доступной
	физическими	гигиены:	вопросам	вопросам	вопросам	форме (мульт-
	упражнения по	гигиена и ее	адаптивной	адаптивной	адаптивной	фильмы);
	укреплению	значение для	физической	физической	физической	- выполняют
	здоровья	человека.	культуры;	культуры;	культуры;	задания
	человека.	Чистота одеж-	- слушают	- следят за	- спокойно	практической
		ды и обуви.	рассказ	рассказом	слушают	направленно-
		Правила	педагога;	педагога с	рассказ	сти (подбира-
		предупрежде-	- выполняют	опорой на	педагога;	ют одежду по
		ния травматиз-	задания на	визуальный	с помощью	сезону, отра-
		ма во время	поиск ошибок	план;	педагога	батывают на-
		занятий	в содержании	- слушают	выполняют	выки застеги-
		физическими	теоретическо-	рассказ	практические	вания и рассте-
		упражнениями	го материала;	педагога;	занятия с	гивания мол-
		(техника	- отвечают на	- с помощью	заданными	ний, пуговиц,
		безопасности).	вопросы по	педагога	параметрами	упражняются в

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

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

Т			
	а основных		
	физических		
	качеств: силы,		
	быстроты,		
	выносливости,		
	гибкости и		
	равновесия.		
	Физическая		
	нагрузка и		
	отдых. Осанка.		
	Понятия о		
	предваритель-		
	ной и исполни-		
	тельной коман-		
	дах. Понятия:		
	физическая		
	культура,		
	физическое		
	воспитание.		

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

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

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

ная ,	деятель-	Выполнение	физической	игровую	
ност	ть.	комплексов	подготовленно	деятельность с	
		упражнений	сти;	незначитель-	
		для	- измеряют	ной помощью	
		формирования	длину и массу	учителя.	
		правильной	тела,		
		осанки и	показатели		
		развития мышц	осанки и		
		туловища,	физические		
		развития	качества;		
		основных	- принимают		
		физических	участие в		
		качеств;	организации		
		проведение	подвижной		
		оздоровитель-	игры (на		
		ных занятий в	спортивных		
		режиме дня	площадках и в		
		(утренняя	спортивных		
		зарядка,	залах);		

		физкультминут	- взаимодей-			
		ки).	ствуют с			
		Вариант 8.1,	одноклассника			
	Самостоятель-	8.2, 8.3	ми при			
	ные игры и	Организация и	организации			
	развлечения.	проведение	игр;			
		подвижных	- составляют			
		игр (на	предложения			
		спортивных	по описанию			
		площадках и в	своей			
		спортивных	деятельности.			
		залах).				
		Соблюдение				
		правил игр.				
Физическое	Теоретические	Вариант 8.1,	-Просматрива-	-Просматрива-	-Просматрива-	-Просматрива-
совершенствов	сведения.	8.2, 8.3	ют видео-	ют видео-	ют видео-	ют теорети-
ание		Теоретические	материал по	материал по	материал по	ческий
Гимнастика с		сведения.	теоретическим	теоретическим	теоретическим	материал в
основами		Одежда и	вопросам	вопросам	вопросам	доступной

акробатики		обувь	гимнастики;	гимнастики;	гимнастики;	форме
		гимнаста.	- слушают	- следят за	- спокойно	(мультфильмы
		Элементарные	рассказ	рассказом	слушают);
		сведения о	педагога;	педагога с	рассказ	- с помощью
		гимнастиче-	- отвечают на	опорой на	педагога;	педагога
		ских снарядах	вопросы по	визуальный	- с помощью	выполняют
		и предметах.	прослушано-	план;	педагога	задания
		Понятия:	му материалу,	- называют /	выполняют	практической
		колонна,	с опорой на	показывают	задания	направленно-
		шеренга, круг.	визуальный	названный	практической	сти (подбира-
		Элементарные	план;	учителем	направленно-	ют инвентарь,
		сведения о	- объясняют	инвентарь;	сти	изображенный
		правильной	основные	- слушают	(подбирают	на картинке,
		осанке,	теоретические	рассказ	инвентарь,	подбирают
		равновесии.	понятия	педагога;	изображенный	пару к предло-
		Элементарные	гимнастики;	- с помощью	на картинке,	женному ин-
		сведения о	- называют	педагога	подбирают	вентарю, нахо-
		скорости, рит-	основные	выполняют	пару к	дят инвентарь
		ме, темпе,	упражнения и	практические	предложено-	в пространстве

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

			задания;	могут	групповой	
			- с опорой на	рассказать	работе по	
			визуальную	правила	выполнению	
			подсказку	поведения при	задания.	
			могут	выполнении		
			рассказать	гимнастиче-		
			правила	ских упражне-		
			поведения при	ний.		
			выполнении			
			гимнастиче-			
			ских упражне-			
			ний.			
Организую-	Вариант 8.1		- Выполняют	- Выполняют	- Выполняют	- Выполняют
щие команды и	Строевые		строевые	строевые	строевые	строевые
приемы.	действия	В	команды	команды	команды	команды
	шеренге	И	педагога;	педагога по	педагога по	педагога с
	колонне;		-выполняют	показу;	показу;	физической
	выполнение		построения и	- ориентиру-	- ориентирую-	подсказкой;
	строевых		перестроения	ются в про-	тся в	- свободно

команд.	в колонну,	странстве зала	пространстве	перемещаются
Вариант 8.2,	шеренгу, круг;	с использо-	зала с	в пространстве
8.3 Построения	- владеют	ванием	использовани-	зала, не
и перестро-	понятиями	зрительно-	ем зрительно-	натыкаясь на
ения:	«вперед»,	пространствен	пространствен	предметы;
выполнение	«назад»,	ных опор;	ных опор;	- с помощью
команд	«кругом»,	- осуществляя-	- осуществляя-	педагога
«Становись!»,	«вправо»,	ют контроль за	ют контроль	выполняют
«Равняйсь!»,	«влево»;	своим физиче-	за своим	упражнения по
«Смирно!»,	- выполняют	ским состоя-	физическим	передвижению
«Вольно!»,	упражнения с	нием, сообща-	состоянием,	в заданном
«Шагом	инструкциями,	ют о диском-	сообщают о	направлении;
марш!»,	содержащими	форте с помо-	дискомфорте с	- ходят на
«Класс стой!»	эти понятия.	щью доступ-	помощью	месте;
с помощью;		ной системы	доступной	- ходят по
размыкание в		коммуникации	системы	зрительным
шеренге и в			коммуникации	ориентирам;
колонне;				- осуществляя-
размыкание в				ют контроль за

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

	Построение				
	круга вокруг				
	учителя.				
	Построение				
	парами.				
	Повороты на				
	месте. Ходьба				
	на месте.				
Акробатиче-	Вариант 8.1	Этап	Этап	Этап	
ские упражне-	Упоры; седы;	знакомства с	знакомства с	знакомства с	
ния.	упражнения в	упражнением:	упражнением:	упражнением:	
	группировке;	- изучение	- просматри-	- изучают	
	перекаты;	движения	вают видео	движения по	
	стойка на	целостно,	материал с	показу с	
	лопатках;	повторение с	выполнением	направляю-	
	кувырки	контролирую	действия;	щей помощью	
Акробатиче-	вперед и назад;	щей помощью	- изучают	педагога;	
ские комбина-	гимнастиче-	педагога с	отдельные	- выполняют	
ции.	ский мост.	сопряженной	фазы движения	упражнения	

Вариант 8.2	речью;	С	по фрагмен-
Упоры; седы;	- составляют	последующим	там с контро-
упражнения	рассказ-	их	лирующей
в группировке;	описание	объединением;	помощью
перекаты;	двигательного	- составляют	учителя.
Простейшие	действия по	рассказ-	Коррекцион-
соединения	картинке с	описание (по	ная работа
разученных	последующей	возможности)	- выкладыва-
движений.	демонстрации-	двигательного	ют порядок
Вариант 8.3	ей и выполне-	действия по	движений с
Упоры; седы;	нием упражне-	картинке с	помощью
упражнения	ния.	последующей	системы
в группировке;	Этап	демонстрацией	альтернатив-
перекаты.	закрепления:	и выполне-	ной коммуни-
Простейшие	- выполняют	нием упражне-	кации;
соединения	упражнения	ния;	- выполняют
разученных	самостоятель-	- выполняют	упражнения
движений.	но с взаимным	упражнения с	на статиче-
	контролем.	одновремен-	скую органи-

Коррекцион-	ным прогова-	зацию движе-
	ным прогова-	зацию движе-
ная работа:	риванием.	ния;
- выполняют	Этап	- выполняют
упражнения	закрепления:	упражнения в
для развития	- начинают	заданном
статической	выполнение	темпе, ритме,
координации	упражнения по	ограниченных
движения;	звуковому	промежутком
- разучивают	сигналу.	времени;
термины;	Коррекционная	- совместно с
- выполняют	работа:	педагогом
упражнения	- выполняют	организуют
для развития	упражнения	места
двигательной	для развития	выполнения
памяти (3-5	статической	упражнения
упражнений).	координации	(принести мат,
	движения;	убрать);
	- проговарива-	- осуществляя-
	ют терминоло-	ют контроль

	гию и порядок	за своим
	гию и порядок	
	выполнения	физическим
	действий (по	состоянием,
	возможности);	сообщают о
	- выполняют	дискомфорте с
	упражнения	помощью
	для развития	доступной
	двигательной	системы
	памяти (3-5	коммуникации
	упражнений);	
	- выполняют	
	упражнение	
	под	
	самостоятель-	
	ный счет;	
	- осуществляя-	
	ют контроль за	
	своим	
	физическим	

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

Ритмические	Вариант 8.2,	стве зала с	ся в простран-	-ориентируют-	внимание на
упражнения.	8.3	использовани-	стве зала с ис-	ся в простран-	учителя по
	Ходьба в	ем зрительно-	пользованием	стве зала с	звуку свистка;
	разном темпе	пространствен	зрительно-	использовани-	- выполняют
	под счет,	ных опор;	пространствен	ем зрительно-	доступные
	хлопки, пение	- различает	ных	пространствен	упражнения с
	и музыку;	правую и	ориентиров;	ных опор;	направляющей
	ходьба с	левую	- начинают и	- начинают и	помощью
	акцентировани	стороны тела;	заканчивают	заканчивают	педагога;
	ем на счет 1,	- владеют	упражнение по	упражнение	- свободно
	на счет 2,3;	понятиями	свистку и/или	по свистку	перемещаются
	ходьба с	«вперед»,	команде	и/или команде	в пространстве
	хлопками.	«назад»,	учителя.	учителя;	зала, не
	Выполнение	«кругом»,	- демонстриру-	- принимают	натыкаясь на
	элементарных	выполняет	ют классу	участие в	предметы;
	движений под	упражнения с	варианты	эстафетах;	- передвигают-
	музыку (на	инструкциями,	выполнения	- сообщают о	ся в шеренге с
	каждый 1-й	содержащими	упражнения;	своем	сопровождаю-
	счет).	эти понятия;	- ассистируют	состоянии	щей помощью;

	Вариант 8.4	- демонстри-	учителю при	здоровья	- с помощью
	Ходьба в	руют классу	подготовке	учителю с	педагога
	разном темпе	варианты	инвентаря;	помощью	выполняют
	под счет,	выполнения	- принимают	средств	упражнения по
	хлопки, пение	упражнения;	участие в	альтернатив-	передвижению
	и музыку;	- ассистируют	эстафетах;	ной коммуни-	в заданном
	ходьба с	в выполнении	- сообщают о	кации.	направлении;
	хлопками.	упражнений	своем	Этап	- прохлопыва-
	Выполнение	ученикам из	состоянии	знакомства с	ют простой
	элементарных	других групп;	здоровья	упражнением:	ритмический
	движений под	- принимают	учителю.	- выполняют	рисунок;
	музыку.	участие в	Этап	доступные	-выполняют
Гимнастиче-	Вариант 8.1	эстафетах;	знакомства с	упражнения	упражнения на
ская комбина	Например, из	- оценивают	упражнением:	по показу	смену
ция.	виса стоя	свои успехи в	- выполняют	педагога.	деятельности
	присев	выполнении	упражнения по	Этап	по сигналу
	толчком двумя	конкретного	показу и	закрепления:	учителя;
	ногами	упражнения	словесному	- выполняют	- отрабатыва-
	перемах,	или	объяснению	упражнение	ют упражнения

	согнув ноги, в	комбинации.	педагога с	по визуаль-	с предметами с
	вис сзади	Этап	опорой на	ному плану;	помощью
	согнувшись,	знакомства с	визуальный	- выполняют	учителя/ассист
	опускание	упражнением:	план.	упражнения	ента или
	назад в вис	- выполняют	Этап	по	других
	стоя и	упражнения по	закрепления:	фрагментам с	учеников.
	обратное	показу и	- выполняют	контролирую	Этап
	движение	словесному	упражнение с	щей помощью	знакомства с
	через вис сзади	объяснению	активизацией	учителя;	упражнением:
	согнувшись со	педагога.	внимания;	- многократно	- выполняют
	сходом вперед	Этап	- выкладыва-	воспроизводят	доступные
	ноги.	закрепления:	ют порядок	разученное	упражнения по
Гимнастиче-	Вариант 8.1	- выкладывают	выполнения	действие;	показу
ские упраж-	Опорный	порядок	упражнения из	- повторяют за	педагога.
нения прикла-	прыжок: с	выполнения	карточек;	педагогом	Этап
дного харак-	разбега через	упражнения из	- проговарива-	порядка	закрепления:
тера.	гимнастичес-	карточек;	ют порядок	выполнения	- выполняют
	кого козла.	- проговари-	выполнения	действий.	упражнения по
	Вариант 8.2,	вают порядок	действия	Коррекцион-	фрагментам с

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

ской стенке.	- выполняют	пространствен	- выполняют	алгоритмам
Преодоление	упражнения	ных представ-	упражнения	доступной
полосы	для формиро-	лений;	для согласо-	системы
препятствий с	вания	- выполняют	вания движе-	альтернатив-
элементами	пространствен	упражнения	ний рук и ног	ной коммуни-
лазанья и	ных представ-	для межполу-	(динамическая	кации;
перелезания,	лений;	шарного вза-	организация	- выполняют
переползания,	- выполняют	имодействия;	двигательного	упражнений
передвижение	упражнения	- выполняют	акта);	для развития
по наклонной	для межполу-	упражнения	-выполняют	двигательной
гимнастиче-	шарного вза-	для согласова-	упражнения	памяти;
ской скамейке.	имодействия;	ния движений	для развития	- играют в
Вариант 8.2,	- выполняют	рук и ног	различных	игры на
8.3	упражнения	(динамическая	мышечных	развитие
Ходьба, бег,	для согласова-	организация	групп;	пространствен
метания.	ния движений	двигательного	- выполняют	ных
Прыжки со	рук и ног	акта);	упражнения	представлений;
скакалкой.	(динамическая	-выполняют	на развитие	- выполняют
Передвижение	организация	упражнения	зрительно-	упражнения на

по гимнастиче-	двигательного	для развития	моторной	развитие
ской стенке.	акта);	различных	координации;	зрительно-
Преодоление	-выполняют	мышечных	- выполняют	моторной
полосы	упражнения	групп;	манипуляции	координации;
препятствий с	для развития	- выполняют	с предметами	- выполняют
элементами	различных	упражнения на	(перекладыва-	манипуляции с
лазанья и	мышечных	развитие	ние, передача,	предметами
перелезания,	групп;	зрительно-	захват	(перекладыва-
переползания,	- выполняют	моторной	предмета,	ние, передача,
передвижение	упражнения на	координации;	переноска	захват
по наклонной	развитие	- выполняют	предмета,	предмета,
гимнастиче-	зрительно-	манипуляции с	опускание	переноска
ской скамейке.	моторной	предметами	предмета);	предмета,
Вариант 8.4	координации;	(перекладыван	- осуществляя-	опускание
Упражнения с	- выполняют	ие, передача,	ют контроль	предмета);
предметами.	манипуляции с	захват	за своим	- отвечают на
Упражнения с	предметами	предмета,	физическим	вопросы о
гимнастически	(перекладыван	переноска	состоянием,	своем
ми палками.	ие, передача,	предмета,	сообщают о	самочувствии с

Способы	захват	опускание	дискомфорте с	помощью
захвата	предмета,	предмета);	помощью	системы
гимнастиче-	переноска	- проговарива-	доступной	альтернатив-
ской палки.	предмета,	ют термины и	системы ком-	ной коммуни-
Сгибание и	опускание	порядок	муникации.	кации.
разгибание рук	предмета);	выполнения;		
с гимнастиче-	- проговари-	- осуществляя-		
ской палкой.	вают термины	ют контроль за		
Повороты	и порядок	своим		
туловища с	выполнения.	физическим		
движением рук		состоянием,		
с гимнастиче-		сообщают о		
ской палкой		дискомфорте с		
вперед, за		помощью		
голову, перед		доступной		
грудью.		системы ком-		
Наклоны		муникации.		
туловища				
вперед, назад,				

T	Т		1
влево, вправо с			
различными			
положениями			
гимнастиче-			
ской палки.			
Ходьба с			
гимнастиче-			
ской палкой к			
плечу, вперед,			
вверх.			
Упражнения с			
большими			
обручами.			
Способы			
захвата обруча.			
Сгибание и			
разгибание рук			
с обручами.			
Приседание с			

Т	_	
	обручами в	
	руках,	
	повороты	
	направо,	
	налево, вперед,	
	назад (при	
	квате обруча	
	двумя руками).	
	Упражнения с	
	Большими	
	мячами.	
	Вахваты мяча	
	р при при при при при при при при при пр	
	выполнения	
	упражнений.	
	Поднимание и	
	опускание	
	мяча.	
	Сгибание и	
	Поднимание и опускание мяча.	

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

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

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

1		T	
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			
	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	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	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

1	Т		1
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			

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

T	I	1		1
	махи правой и			
	левой ногой,			
	стоя у			
	гимнастиче-			
	ской стенки и			
	при передви-			
	жениях;			
	индивидуаль-			
	ные комплексы			
	по развитию			
	гибкости.			
	Вариант 8.1			
Развитие	Произвольное			
координации	преодоление			
	простых			
	препятствий;			
	передвижение			
	с резко			
	изменяющимся			
L	1	l	l	

TIOTHA OD TIOTITION I	J
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	

ı	T		
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,			
прыжки,			

Породорстиго		
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;		

1

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

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,

		прыжками в		
		разных		
		направлениях		
		по		
		намеченным		
		ориентирам и		
		по сигналу.		
		Вариант 8.1		
		Ходьба на		
		носках, с		
		предметами на		
Фор	рмирование	голове, с		
ocar	нки.	заданной		
		осанкой; виды		
		стилизованной		
		ходьбы под		
		музыку;		
		комплексы		
		корригирую-		

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

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

I	ļ.		
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			

	упражнения с		
	переменой		
Развитие	опоры на руки		
силовых	и ноги, на		
способностей.	локальное		
	развитие		
	мышц		
	туловища с		
	использовании		
	-ем веса тела и		
	дополнитель-		
	ных		
	отягощений		
	(набивные		
	мячи до 1 кг,		
	гантели до 100		
	г, гимнасти-		
	ческие палки и		
	булавы),		

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		
висе стоя и		
лежа;		
отжимание		
лежа с опорой		
на гимнасти-		
ческую ска-		
мейку; прыж-		
ковые упраж-		

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;		
,		

	T	
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		

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

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

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

		задания;	правила	задания.	
		- с опорой на	поведения при		
		визуальную	выполнении		
		подсказку	гимнастиче-		
		могут	ских упраж-		
		рассказать	нений.		
		правила			
		поведения при			
		выполнении			
		упражнений.			
Ходьба.	Вариант 8.1,	- Выполняют	- Выполняют	- Выполняют	- Фиксируют
	8.2	дыхательные	строевые	строевые	внимание и
	Ходьба:	упражнения	команды	команды	выполняют
	парами, по	разными	педагога по	педагога с	простые
	кругу парами;	способами:	показу;	организующей	инструкции;
	в умеренном	грудное и	- ориентирую-	помощью;	- обращают
	темпе в	диафрагмаль-	тся в простран-	- ориентирую-	внимание на
	колонне по	ное дыхание,	стве зала с	тся в про-	учителя по
	одному в	медленное и	использовании	странстве зала	звуку свистка;

обход зала за	быстрое,	-ем зрительно-	с использо-	- выполняют
учителем.	поверхностное	пространствен	ванием	доступные
Ходьба с	и глубокое;	ных ориенти-	зрительно-	упражнения с
сохранением	- демонстриру-	ров;	пространствен	направляющей
правильной	ют правиль-	- начинают и	ных	помощью
осанки. Ходьба	ную осанку	заканчивают	ориентиров;	педагога;
в чередовании	при выполне-	упражнение по	- начинают и	- свободно
с бегом.	нии упражне-	свистку и/или	заканчивают	перемещаются
Вариант 8.3	ний;	команде	упражнение	в пространстве
Ходьба.	- демонстри-	учителя;	по свистку	зала, не
Ходьба	руют классу	- демонстриру-	и/или команде	натыкаясь на
взявшись за	варианты	ют классу	учителя;	предметы;
руки. Ходьба	выполнения	варианты	- принимают	- передвигают-
на носках, на	упражнения;	выполнения	участие в	ся в шеренге с
пятках, на	- ассистируют	упражнения;	эстафетах;	сопровождаю-
внутреннем и	в выполнении	- ассистируют	- сообщают о	щей помощью;
внешнем своде	упражнений	учителю при	своем	- с помощью
стопы. Ходьба	ученикам из	подготовке	состоянии	педагога
с сохранением	других групп.	инвентаря;	здоровья	выполняют

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

перешагивани-	действия	и глубокое;	визуальному	- ходят по
ем через	шепотом, по	- демонстриру-	плану;	кругу с
большие мячи	возможности,	ют правиль-	- выполняют	использовани-
с высоким	«про себя».	ную осанку	упражнения	ем простран-
подниманием	- выполняют	при выполне-	по	ственных
бедра. Ходьба	упражнения	нии упражне-	фрагментам с	ориентиров;
в медленном,	самостоятель-	ний.	контролирую	- определяют
среднем и	но с опорой на	Этап	щей помощью	способ
быстром	визуальный	знакомства с	учителя;	преодоления
темпе. Ходьба	план;	упражнением:	- многократно	препятствия
с выполнением	Коррекцион-	- выполняют	воспроизводят	при лазании и
упражнений	ная работа:	упражнения по	разученное	ползании;
для рук в	- выполняют	показу и	действие;	- двигаются в
чередовании с	упражнения	словесному	- повторяют за	одном
другими	для развития	объяснению	педагогом	направлении
движениями;	переключае-	педагога с	порядок	по
со сменой	мости внима-	опорой на	выполнения	тактильным,
положений	ния;	визуальный	действий.	зрительным
рук: вперед,	- выполняют	план.	Коррекцион-	ориентирам.

вверх, с	упражнения	Этап	ная работа:	Этап
хлопками и т.д.	для	закрепления:	- выполняют	знакомства с
Ходьба	формирования	- выполняют	действия по	упражнением:
шеренгой с	пространствен	упражнение с	разработан-	- выполняют
открытыми и с	ных представ-	активизацией	ным словес-	доступные
закрытыми	лений;	внимания;	ным и визу-	упражнения по
глазами.	- выполняют	- выкладыва-	альным	показу
Вариант 8.4	упражнения	ют порядок	алгоритмам;	педагога.
Свободная	для межполу-	выполнения	- выполняют	Этап
ходьба в одном	шарного вза-	упражнения из	упражнения	закрепления:
направлении	имодействия;	карточек;	для развития	- выполняют
всей группой,	- выполняют	- проговарива-	двигательной	упражнения по
соблюдая	упражнения	ют порядок	памяти;	фрагментам с
общий темп,	для согласо-	выполнения	- играют в	контролирую-
ускоренная	вания движе-	действия	игры на	щей помощью
ходьба, ходьба	ний рук и ног	шепотом, по	развитие	учителя;
на носках	(динамическая	возможности,	пространст-	- многократно
(тихо), ходьба	организация	«про себя»;	венных пред-	воспроизводят
друг за другом,	двигательного	- выполняют	ставлений;	разученное

	ход	ьба в	акта);	упражнение	- выполняют	действие.
	pac	ыпную со	-выполняют	под контролем	упражнения	Коррекционная
	сво	бодным	упражнения	педагога.	для	работа:
	дви	жением	для развития	Коррекционная	согласования	- выполняют
	рук	ходьба с	различных	работа:	движений рук	действия по
	лев	ой ноги,	мышечных	- выполняют	и ног	разработанным
	ход	ьба в обход	групп;	упражнения	(динамическая	словесным и
	по	залу,	- выполняют	для развития	организация	визуальным
	дер	кась в	упражнения на	переключае-	двигательного	алгоритмам
	пол	ушаге от	развитие	мости внима-	акта);	доступной
	сте	ы, ходьба	зрительно-	ния;	-выполняют	системы
	c	одной	моторной	- выполняют	упражнения	альтернатив-
	сто	оны на	координации;	упражнения	для развития	ной коммуни-
	про	гивополож	- выполняют	для формиро-	различных	кации;
	ную	, ходьба с	манипуляции с	вания простра-	мышечных	- выполняют
	ИЗМ	енением	предметами	нственных	групп;	упражнений
	тем	па.	(мячами);	представлений;	- выполняют	для развития
			- проговарива-	- выполняют	упражнения	двигательной
Бего	овые Вај	иант 8.1,	ют термины и	упражнения	на развитие	памяти;

упражнения.	8.2	порядок	для	зрительно-	- играют в
	Бег с высоким	выполнения.	межполушарно	моторной	игры на
	подниманием		го взаимодей-	координации;	развитие
	бедра,		ствия;	- выполняют	пространствен
	прыжками и с		- выполняют	манипуляции	ных представ-
	ускорением, с		упражнения	с предметами	лений;
	изменяющимся		для согласо-	(мячами);	- выполняют
	направлением		вания движе-	- осуществляя-	упражнения на
	движения, из		ний рук и ног	ют контроль	развитие
	разных		(динамическая	за своим	зрительно-
	исходных		организация	физическим	моторной
	положений;		двигательного	состоянием,	координации;
	челночный		акта);	сообщают о	- отвечают на
	бег; высокий		-выполняют	дискомфорте с	вопросы о
	старт с		упражнения	помощью	своем
	последующим		для развития	доступной	самочувствии с
	ускорением.		различных	системы ком-	помощью
	Вариант 8.3		мышечных	муникации.	системы
	Бег.		групп;		альтернати-

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

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

**
Чередование
бега и ходьбы.
Высокий старт.
Бег прямоли-
нейный с
параллельной
постановкой
стоп.
Повторный бег
на скорость.
Низкий старт.
Специальные
беговые
упражнения:
бег с
подниманием
бедра, с
захлестыва-
нием голени

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.	
Вариант 8.1,	
8.2 Прыжки на	
одной ноге и	
	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. Вариант 8.1, 8.2 Прыжки на

 		-
двух ногах на		
месте и с		
продвижением; в		
длину и		
высоту;		
спрыгивание и		
запрыгивание.		
Вариант 8.3		
Прыжки на		
двух ногах на		
месте и с		
продвижением		
вперед,		
назад, вправо,		
влево.		
Перепрыгива-		
ние через		
начерченную		
линию, шнур,		

	T		
набивной мяч.			
Прыжки с ноги			
на ногу.			
Подпрыгивани			
е вверх на			
месте с			
захватом или			
касанием вися-			
щего предмета			
(мяча).			
Прыжки в			
длину с места.			
Прыжки на			
одной ноге на			
месте, с			
продвижением			
вперед, в			
стороны.			
Прыжки с			

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.		

Трыжки в		
высоту с		
прямого		
разбега		
способом		
«согнув ноги».		
Трыжки в		
высоту		
епособом		
перешагива-		
ние».		
Зариант 8.4		
Тегкие		
подскоки на		
иесте на двух		
ногах, руки на		
іоясе;		
вободные		
прыжки на		

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

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

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

	<u> </u>		
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			
стену. Броски			

	TO HE VIO OTTE
	дальность
	отскока от
	баскетбольно-
	го щита.
	Метание
	теннисного
	мяча на
	дальность с
	места. Броски
	набивного
	мяча (вес до 1
	кг)
	различными
	способами
	двумя руками.
Развитие	Вариант 8.1.,
скоростных	8.2., 8.3 Бег с
способностей	. изменяющимся
	направлением

	но ограни			
	по ограни			
	ченной опоре	; ;		
	пробегание			
	коротких			
	отрезков и	3		
	разных			
	исходных			
	положений;			
	прыжки чере	3		
	скакалку н	a		
	месте на одно	й		
	ноге и дву	x		
	ногах			
	поочередно.			
Разви	тие Вариант 8.1			
выно	сливости. Повторное			
	выполнение			
	беговых			
	упражнений	c		

максимальной		
скоростью с		
высокого		
старта, из		
разных		
исходных		
положений;		
челночный		
бег; бег с		
горки в		
максимальном		
темпе;		
ускорение из		
разных		
исходных		
положений;		
броски в		
стенку и ловля		
теннисного		

		мяча в				
		максимальном				
		темпе, из				
		разных				
		исходных				
		положений, с				
		поворотами.				
	Общеразвива-	Вариант 8.1	- Выполняют	- Выполняют	- Выполняют	- Фиксируют
F	ющие	Равномерный	дыхательные	строевые	строевые	внимание и
У	упражнения.	бег в режиме	упражнения	команды	команды	выполняют
		умеренной	разными	педагога по	педагога с	простые
		интенсивности,	способами:	показу;	организующей	инструкции;
		чередующийся	грудное и	- ориентирую-	помощью;	- обращают
		с ходьбой, с	диафрагмаль-	тся в простран-	- ориентирую-	внимание на
		бегом в	ное дыхание,	стве зала с ис-	тся в	учителя по
		режиме	медленное и	пользованием	пространстве	звуку свистка;
		большой	быстрое,	зрительно-	зала с исполь-	- выполняют
		интенсивности, с	поверхностное	пространствен	зованием	доступные
		ускорениями;	и глубокое;	ных опор;	зрительно-	упражнения с

повторный бег	- демонстриру-	- начинают и	пространствен	направляющей
с максимальной	ют правиль-	заканчивают	ных ориен-	помощью
скоростью на	ную осанку	упражнение по	тиров;	педагога;
дистанцию	при выполне-	свистку и/или	- начинают и	- свободно
30 м (с	нии упражне-	команде	заканчивают	перемещаются
сохраняющимся	ний;	учителя;	упражнение	в пространстве
или изменяю-	- демонстриру-	- демонстриру-	по свистку	зала, не
щимся интер-	ют классу	ют классу	и/или команде	натыкаясь на
валом отдыха);	варианты	варианты	учителя;	предметы;
бег на	выполнения	выполнения	- принимают	- передвигают-
дистанцию до	упражнения;	упражнения;	участие в	ся в шеренге с
400 м;	- ассистируют	- ассистируют	эстафетах;	сопровождаю-
равномерный	в выполнении	учителю при	- сообщают о	щей помощью;
6-минутный	упражнений	подготовке	своем	- с помощью
бег.	ученикам из	инвентаря;	состоянии	педагога
Вариант 8.2,	других групп.	- принимают	здоровья	выполняют
8.3 Основная	Этап	участие в	учителю с	упражнения по
стойка, стойка	знакомства с	эстафетах;	помощью	передвижению
ноги врозь;	упражнением:	- выполняют	средств	в заданном

основные	- выполняют	дыхательные	альтернатив-	направлении;
положения	упражнения по	упражнения	ной коммуни-	-выполняют
рук; движения	показу и	разными	кации.	упражнения на
прямых рук;	словесному	способами:	Этап	смену деятель-
движения рук	объяснению	грудное и	знакомства с	ности по сиг-
в плечевых и	педагога.	диафрагмаль-	упражнением:	налу учителя;
локтевых	Этап	ное дыхание,	- выполняют	- принимают
суставах;	закрепления:	медленное и	доступные	участие в
круговые	- выкладывают	быстрое,	упражнения	играх на
движения	порядок	поверхностное	по показу	ориентировку
руками;	выполнения	и глубокое;	педагога.	в зале;
поднимание и	упражнения из	- демонстриру-	Этап	- двигаются в
опускание	карточек;	ют правиль-	закрепления:	направлении
плеч;	- проговарива-	ную осанку	- выполняют	звукового
движение плеч	ют порядок	при выполне-	упражнение	сигнала;
вперед, назад;	выполнения	нии упражне-	по визуаль-	- ходят по
поднимание	действия	ний.	ному плану;	кругу с
согнутой ноги;	шепотом, по	Этап	- выполняют	использовании
движение	возможности,	знакомства с	упражнения	-ем простран-

прямой ноги	«про себя»;	упражнением:	по фрагмен-	ственных
вперед, в	- выполняют	- выполняют	там с контро-	ориентиров;
сторону, назад;	упражнения	упражнения по	лирующей	- определяют
махи ногой;	самостоятель-	показу и	помощью	способ
сгибание и	но с опорой на	словесному	учителя;	преодоления
разгибание ног	визуальный	объяснению	- многократно	препятствия
в положении	план.	педагога с	воспроизводят	при лазании и
сидя;	Коррекцион-	опорой на	разученное	ползании;
поднимание	ная работа:	визуальной	действие;	- двигаются в
прямых ног	- выполняют	план.	- повторяют за	одном
поочередно в	упражнения	Этап	педагогом	направлении
положении	для развития	закрепления:	порядок	по тактиль-
сидя; повороты	переключаемо	- выполняют	выполнения	ным, зритель-
головы; наклон	сти внимания;	упражнение с	действий.	ным ориен-
туловища в	- выполняют	активизацией	Коррекцион-	тирам.
сторону;	упражнения	внимания;	ная работа:	Этап
наклон	для формиро-	- выкладыва-	- выполняют	знакомства с
туловища	вания	ют порядок	действия по	упражнением:
вперед с	пространствен	выполнения	разработан-	- выполняют

опорой рук на	ных	упражнения из	ным словес-	доступные
колени,	представлений;	карточек;	ным и визу-	упражнения по
опускание на	- выполняют	- проговарива-	альным алго-	показу
одно колено с	упражнения	ют порядок	ритмам;	педагога.
шага назад;	для межполу-	выполнения	- выполняют	Этап
опускание на	шарного взаи-	действия	упражнений	закрепления:
оба колена и	модействия;	шепотом, по	для развития	- выполняют
вставание без	- выполняют	возможности,	двигательной	упражнения по
помощи рук;	упражнения	«про себя»;	памяти;	фрагментам с
упражнения у	для согласо-	- выполняют	- играют в	контролирую-
гимнастической	вания движе-	упражнение	игры на	щей помощью
стенки;	ний рук и ног	под контролем	развитие	учителя;
пружинистые	(динамическая	педагога.	пространствен	- многократно
движения до	организация	Коррекционная	ных представ-	воспроизводят
уровня касания	двигательного	работа:	лений;	разученное
грудью ног;	акта);	- выполняют	- выполняют	действие;
смыкание и	-выполняют	упражнения	упражнения	- повторяют за
размыкание	упражнения	для развития	для	педагогом
носков;	для развития	переключаемо	согласования	порядка

поднимание на	различных	сти внимания;	движений рук	выполнения
носках с	мышечных	- выполняют	и ног (динами-	действий.
перекатом на	групп;	упражнения	ческая органи-	Коррекционная
пятки;	- выполняют	для формиро-	зация двига-	работа:
имитация	упражнения на	вания про-	тельного	- выполняют
равновесия.	развитие	странственных	акта);	действия по
Вариант 8.4	зрительно-	представлений;	-выполняют	разработанным
Основная	моторной	- выполняют	упражнения	словесным и
стойка, стойка	координации;	упражнения	для развития	визуальным
ноги врозь;	- выполняют	для межполу-	различных	алгоритмам
основные	манипуляции с	шарного вза-	мышечных	доступной
положения	предметами	имодействия;	групп;	системы
рук; движения	(мячами);	- выполняют	- выполняют	альтернатив-
прямых рук;	- проговарива-	упражнения	упражнения	ной коммуни-
движения рук	ют термины и	для согласо-	на развитие	кации;
в плечевых и	порядок	вания движе-	зрительно-	- выполняют
локтевых	выполнения.	ний рук и ног	моторной	упражнений
суставах;		(динамическая	координации;	для развития
поднимание и		организация	- выполняют	двигательной

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

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

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

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

скоростных	Повторное
способностей	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

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

выносливости	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		
	сохраняющимся		
	или		
	изменяющимся		
	интервалом		

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

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	

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.		

Вариант 8.2,
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

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	На материале	Вариант 8.1,	-Просматрива-	-Просматрива-	-Просматривают	-
спортивные	гимнастики с	8.2	ют видеома-	ют видеома-	видеоматериал с	
игры	основами	Игровые	териал с	териал с	правилами и	
	акробатики.	задания с	правилами и	правилами и	примерами	
		использованием	примерами	примерами	проведения	
		строевых	проведения	проведения	игр;	
		упражнений,	игр;	игр;	- спокойно	
		упражнений на	- слушают	- следят за	слушают	
		внимание,	рассказ	рассказом	рассказ	
		силу, ловкость	педагога;	педагога с	педагога;	

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

	выносливость	могут	подсказку	
	и координа-	рассказать	могут	
	цию.	правила	рассказать	
		проведения	правила	
На материале	Вариант 8.1,	игр.	проведения	
спортивных	8.2		игр;	
игр.	Футбол: удар		- осуществляя-	
	по		ют контроль за	
	неподвижному		своим	
	и катящемуся		физическим	
	мячу;		состоянием,	
	остановка		сообщают о	
	мяча; ведение		дискомфорте с	
	мяча;		помощью	
	подвижные		доступной	
	игры на		системы ком-	
	материале		муникации.	
	футбола.			
	Вариант 8.1			

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

1600T0 TDV165			
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.			
Пионербол			
Вариант 8.2,			
8.3 Броски и			
ловля мяча в			
парах через			
сетку двумя			
	<u> </u>	<u> </u>	

	T	
руками снизу и		
сверху;		
нижняя подача		
мяча (одной		
рукой снизу).		
Волейбол:		
Вариант 8.1		
Подбрасыва-		
ние мяча;		
подача мяча;		
прием и		
передача мяча;		
подвижные		
игры на		
материале		
волейбола.		
Вариант 8.2,		
8.3		
Подбрасыва-		
110дорасыва-		

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

беспорядок»,
«Узнай, где
звонили»,
«Собери
урожай».
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».

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

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

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

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

	по	по	контролирую	лыжный
Вариант	визуальному	визуальному	щей и	инвентарь;
8.2,8.3	плану с	плану с	направляю-	- с помощью
Передвижение	использовани-	использовани-	щей	учителя
на лыжах;	ем зритель-	ем зрительных	помощью;	закрепляет
повороты;	ных простран-	пространствен	- изучают	ботинки к
спуски;	ственных	ных	движения в	лыжам;
подъёмы;	ориентиров	ориентиров	разных	- передвигаются
торможение	для выполне-	для	экспозициях с	по углублен-
Вариант 8.4	ния движения;	выполнения	одновремен-	ной лыжне;
Строевые	-изучение	движения;	ным выпол-	- начинают
упражнения,	движений в	-изучение	нением	движение по
ходьба с	разных	движений в	упражнений	звуковому
лыжами на	экспозициях с	разных	по подража-	сигналу;
плече,	дополнитель-	экспозициях с	нию и сопря-	- выполняют
передвижение	ным	дополнитель-	женной	упражнения на
на лыжах;	словесным	ным словес-	речью.	сенсорную
повороты;	сопровожде-	ным сопро-	Этап	интеграцию в
передвижение	нием педагога	вождением	закрепления:	снегу;

	в слабом темпе	и одновре-	педагога и	- выполняют	- сообщают о
	на расстояние.	менным	одновремен-	упражнения	своем
		выполнением	ным	поэтапно с	состоянии
Развитие	Вариант 8.1	упражнений	выполнением	проговарива-	здоровья
координации.	Перенос	по подража-	упражнений по	нием педаго-	учителю с
	тяжести тела с	нию и сопря-	подражанию и	гом порядка	помощью
	лыжи на лыжу	женной речью;	сопряженной	выполнения	средств
	(на месте, в	- просмотр	речью.	действия.	альтернатив-
	движении,	обучающего	Этап	Коррекцион-	ной коммуни-
	прыжком с	видео с	закрепления:	ная работа:	кации.
	опорой на	комментари-	- выполнение	- выполняют	
	палки);	ями педагога.	упражнения с	упражнения	
	комплексы	Этап	проговаривани	для согласо-	
	общеразвиваю	закрепления:	ем порядка	вания движе-	
	щих упражне-	- выполнение	выполнения	ний рук и ног	
	ний с измене-	упражнения с	действия «про	(динамическая	
	нием поз тела,	проговаривани	себя» (по	организация	
	стоя на лыжах;	ем порядка	возможности);	двигательного	
	скольжение на	выполнения	- принимают	акта);	

			<u> </u>
правой (левой)	действия «про	участие в	выполняют
ноге после	себя» (по	соревнованиях.	действия по
двух¬трех	возможности);	Коррекционная	разработан-
шагов; спуск с	- принимают	работа:	ным словес-
горы с	участие в	- выполняют	ным и визу-
изменяющими	соревнованиях.	упражнения	альным
ся стойками на	Коррекцион-	для развития	алгоритмам;
лыжах;	ная работа:	переключаемо	- выполняют
подбирание	- выполняют	сти внимания;	упражнения
предметов во	упражнения	- выполняют	для развития
время спуска в	для развития	упражнения	двигательной
низкой стойке.	переключаемо	для формиро-	памяти;
Вариант 8.2,	сти внимания;	вания	- играют в
8.3 Перенос	- выполняют	пространствен	игры на раз-
тяжести тела с	упражнения	ных представ-	витие про-
лыжи на лыжу	для формиро-	лений;	странствен-
(на месте);	вания	- выполняют	ных представ-
комплексы	пространствен	упражнения	лений;
общеразвиваю	ных представ-	для межполу-	- выполняют

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

ВЫНО	сливости: П	[ередвижение	различных	упражнения на	моторной
	Н	а лыжах в	мышечных	развитие	координации;
	p	ежиме	групп;	зрительно-	- сообщает о
	y	меренной	- выполняют	моторной	своем
	И	нтенсивности, в	упражнения на	координации;	состоянии
	Ч	ередовании с	развитие	- проговаривают	здоровья
	П	рохождением	зрительно-	термины и	учителю с по-
	O	грезков в	моторной	порядок	мощью
	p	ежиме	координации;	выполнения;	средств аль-
	6	ольшой	- проговаривают	- участвуют в	тернативной
	и	нтенсивности, с	термины и	играх,	коммуникации.
	y	скорениями;	порядок	направленных	
	П	рохождение	выполнения.	на развитие	
	Т	ренировочных	- участвуют в	эмоционально-	
	Д	истанций.	играх,	волевой	
	В	ариант 8.2,	направленных	сферы.	
	8.	.3, 8.4	на развитие		
	П	Гередвижение	эмоционально-		
	Н	а лыжах в	волевой		

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

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

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

		визуальную	правила	выполнению	
		подсказку	поведения в	задания.	
		могут	бассейне.		
		рассказать			
		правила			
		поведения в			
		бассейне.			
Обучение	Вариант 8.1	Этап	Этап	Этап	- Заходят в
основным	Подводящие	знакомства с	знакомства с	знакомства с	воду самосто-
элементам	упражнения:	упражнением:	упражнением:	упражнением:	ятельно;
плавания.	вхождение в	- выполняют	- выполняют	- выполняют	- держатся на
	воду;	подготовитель	подготовитель	подготовитель	воде при
	передвижение	ные	ные	ные	помощи
	по дну	упражнения на	упражнения на	упражнения	надувных
	бассейна;	суше;	суше;	на суше;	игрушек;
	упражнения на	- проговарива-	- проговарива-	- выполняют	- сообщает о
	всплывание;	ют правила	ют правила	упражнения	своем
	лежание и	техники	техники	по показу и	состоянии
	скольжение;	безопасности;	безопасности;	словесному	здоровья

упражнения на - выполняют - выполняют объяснению учите	елю с
согласование упражнения по упражнения по педагога. помо	ощью
работы рук и показу и показу и Этап средо	тв
ног. словесному словесному закрепления: альте	ернатив-
Проплывание объяснению объяснению - выполняют ной в	сомму-
учебных педагога. педагога с упражнение ника:	ции.
дистанций Этап опорой на по	
произвольным закрепления: визуальный визуальному	
способом выкладывают план. плану;	
Вариант 8.2, порядок Этап - выполняют	
8.3, 8.4 выполнения закрепления: упражнения	
Подводящие упражнения из - выкладывают по	
упражнения: карточек; порядок фрагментам с	
вхождение в - проговарива- выполнения контролирую	
воду; ют порядок упражнения из щей помощью	
передвижение выполнения карточек; учителя;	
по дну действия многократно	
бассейна; шепотом, по проговаривают воспроизводят	
упражнения на возможности, порядок разученное	

	всплывание;	«про себя»;	выполнения	действие;
		•		
	лежание и	- выполняют	действия	- повторяют за
	скольжение;	упражнения	шепотом, по	педагогом
	упражнения на	самостоятель-	возможности,	порядок
	согласование	но с опорой на	«про себя»;	выполнения
	работы рук и	визуальный	- выполняют	действий.
	ног. Игры в	план.	упражнения	Коррекцион-
	воде.	Коррекцион-	самостоятельн	ная работа:
Общеразвиваю	Вариант 8.1	ная работа:	о с опорой на	- выполняют
щие	Повторное	- выполняют	визуальный	действия по
упражнения.	проплывание	упражнения	план.	разработанны
Развитие	отрезков на	для формиро-		м словесным и
выносливости:	ногах, держась	вания про-	Коррекционная	визуальным
	за доску;	странственных	работа:	алгоритмам;
	повторное	представлений;	- выполняют	- выполняют
	скольжение на	- выполняют	упражнения	упражнений
	груди с	упражнения	для	для развития
	задержкой	для	формирования	двигательной
	дыхания;	межполушар-	пространствен	памяти;

повторное	НОГО	ных пред-	- выполняют
•		•	
проплывание	взаимодей-	ставлений;	упражнения
отрезков	ствия;	- выполняют	для согласо-
одним из	- выполняют	упражнения	вания движе-
способов	упражнения	для межполу-	ний рук и ног
плавания.	для согласо-	шарного	(динамическая
Вариант 8.2,	вания движе-	взаимодей-	организация
8.3, 8.4 Работа	ний рук и ног	ствия;	двигательного
ног у	(динамическая	- выполняют	акта);
вертикальной	организация	упражнения	-выполняют
поверхности,	двигательного	для согласо-	упражнения
проплывание	акта);	вания движе-	для развития
отрезков на	-выполняют	ний рук и ног	различных
ногах, держась	упражнения	(динамическая	мышечных
за доску;	для развития	организация	групп;
скольжение на	различных	двигательного	- выполняют
груди и спине	мышечных	акта);	манипуляции
с задержкой	групп;	-выполняют	с инвентарем
дыхания	- выполняют	упражнения	для плавания;

(стрелочкой).	манипуляции с	для развития	- сообщают о
	инвентарем	различных	своем
	для плавания;	мышечных	состоянии
	- проговарива	групп;	здоровья
	ют термины и	- выполняют	учителю с
	порядок	манипуляции с	помощью
	выполнения.	инвентарем	средств
		для плавания;	альтернатив-
		- проговарива-	ной комму-
		ют термины и	никации.
		порядок	
		выполнения.	

2.5. Тематическое планирование

Примерный тематический план для АООП НОО для обучающихся с PAC, вариант 8.2 (5 лет)

№	Разделы и темы	Год обучения								
		1	1	2	3	4				
			(доп)							
		Кол	<u>।</u> ичество	часо	B B					
		(ypo	ков)							
I. Знания об адаптивной физической культуре										
1	Физическая культура как система занятий	В	процес	ссе об	учени	IЯ				
	физическими упражнениями по									
	укреплению здоровья человека.									
2	Физические упражнения, их влияние на									
	физическое развитие.	В процессе обучения								
	II. Способы физкультурной де	ятел	ьности							
3	Самостоятельные занятия.	В	процес	ссе об	учени	1Я				
4	Самостоятельные игры и развлечения.	В	процес	ссе об	учени	1Я				
5	Физкультурно-оздоровительная	В	процес	ссе об	учени	Я				
	деятельность.									
	III. Физическое совершенст	гвова	ние							
6	Гимнастика.	24 24 20 20 20								
7	Легкая атлетика.	20	20	20	20	20				
8	Лыжная подготовка.	22	22	20	20	20				
9	Плавание.	-	-	12	12	12				

10	Подвижные и спортивные игры.	33	33	30	30	30
		99	99	102	102	102
			V	Того	: 504	часа

тематический план для АООП НОО для обучающихся сРАС, вариант 8.2 (6 лет)

№	Разделы и темы	Год обучения								
		1	1		1	2	3	4		
		(доп)	(доп)						
		Колич	ество	ча	сов (уроко	ов)			
	I. Знания об адаптивной физической культуре									
1	Физическая культура как система	В прог	цессе	об	учені	RN				
	занятий физическими									
	упражнениями по укреплению									
	здоровья человека.									
2	Физические упражнения, их	В прог	цессе	об	учені	RN				
	влияние на физическое развитие.									
	II. Способы физкульту	рной д	еятел	ЬН	ости					
3	Самостоятельные занятия.		В пр	эце	ecce c	буче	кин			
4	Самостоятельные игры и		В пр	эце	ecce c	буче	кин			
	развлечения.									
5	Физкультурно-оздоровительная	В процессе обучения								
	деятельность.									
	III. Физическое сово	ершенс	твова	ани	ie					
6	Гимнастика.	24	2	4	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								

2.6. 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.

2.7. 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.