

«Утверждаю»

Директор ОГКОУ «Школа-интернат № 88 «Улыбка»

_____ О.Е.Душкина

« ____ » _____ 2023г.

Рассмотрено и утверждено

на заседании педагогического совета

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2023г.

_____ О.Е.Душкина

на заседании Совета родителей

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2023г.

_____ Н.Н. Танюкова

на заседании Совета школы-интерната

Протокол № _____ от « ____ » _____ 2023г.

_____ О.Е.Душкина

Рабочая программа

по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного

аппарата 1 (подготовительного), 1` (1), 2, 3, 4 класса

ОГКОУ «Школа-интернат № 88 «Улыбка»

Срок реализации: 1 год

Объём программы: 504 часа

Разработчик:

учитель адаптивной физической культуры Андропова Ж.Е.

Пояснительная записка

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является основой физического воспитания обучающихся с НОДА. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность, коррекцию двигательной деятельности.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для учащихся 1(подготовительного) - 4 классов с НОДА разработана на основе документа «Программа по физической культуре для учащихся I-XI классов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе». (А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, Л.В. Каверкина, - М.; Дрофа 2006г.); 1-4 класс и составлен на основе следующих нормативных документов:

1. Конвенции ООН о правах ребенка.
2. Конституции Российской Федерации.
3. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федерального закона от 04.09.2022г №371-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
5. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями

здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598 (зарегистрирован 03.02.2015 № 35847);

6. Приказа Министерства просвещения России от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано 21.03.2023 № 72654);

7. Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 года № АБ-1951/06 «Об актуализации примерной рабочей программы воспитания», в соответствии с примерной программой воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23.06.2022г. № 3/22).

8. Устава ОГКОУ «Школа-интернат № 88 «Улыбка».

Цель реализации ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ (вариант 6.2.) : обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1) формирование общей культуры, духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся с НОДА, сохранение и укрепление их здоровья;

2) личностное и интеллектуальное развитие обучающихся с НОДА;

3) удовлетворение особых образовательных потребностей, имеющих место у обучающихся с НОДА;

4) создание условий, обеспечивающих обучающемуся с НОДА достижение планируемых результатов по освоению учебных предметов, курсов коррекционно-развивающей области;

5) минимизация негативного влияния особенностей познавательной деятельности данной группы обучающихся для освоения ими АООП НОО для

обучающихся с НОДА;

6) оптимизация процессов социальной адаптации и интеграции;

7) выявление и развитие способностей обучающихся с НОДА с учетом их индивидуальности, самобытности, уникальности через систему клубов, секций, студий и кружков, организацию общественно полезной деятельности;

8) обеспечение участия педагогических работников, родителей (законных представителей) с учетом мнения обучающихся, общественности в проектировании и развитии внутришкольной среды;

9) использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа, определяющих пути и способы достижения обучающимися социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;

10) предоставление обучающимся с НОДА возможности накопления социального опыта, знаний, умений и способов деятельности, сформированных в процессе изучения учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области.

Реализация АООП НОО для обучающихся с НОДА ОГКОУ «Школа-интернат № 88 «Улыбка» направлена на достижение оптимального развития каждого ребенка на основе психолого-педагогической поддержки его индивидуальности (возраста, способностей, физиологических и психологических особенностей и развития, интересов, склонностей в условиях специально организованной учебной деятельности, формирующей компетентности обучающихся с НОДА, необходимые для подготовки их к успешному обучению на следующих ступенях образования.

Задачи:

- осуществление полной содержательно-деятельностной и ценностной преемственности между начальной и средней школами;
- формирование желания и умения учиться, освоение основополагающих

элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира, и опыта его применения и преобразования в условиях решения учебных и жизненных задач;

- реализация новых подходов к формированию развивающей среды с целью наиболее полного выявления и развития способностей и интересов детей.

Основные задачи реализации содержания адаптивной физической культуры в соответствии с **ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (вариант 6.2.):**

Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

Овладение умением включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому физическому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

В соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ *личностные результаты* отражают вопросы знания моральных норм, знание собственных возможностей и ограничений, овладение жизненными и социальными компетенциями, обеспечивающими готовность к вхождению обучающегося с НОДА в более сложную социальную среду.

Предметные результаты - требования к результатам освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) определяются

особенностями двигательного развития детей и медицинскими рекомендациями, достижения обучающихся с НОДА оцениваются индивидуально.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО обучающихся с НОДА ОГКОУ «Школа-интернат № 88 «Улыбка» включают освоенные обучающимися с НОДА универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными знаниями, способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования, которые отражают:

Регулятивные УУД: овладение всеми типами учебных действий, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать ее реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение, осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению.

Познавательные УУД: сформировать умение использовать знаково - символические средства, в том числе овладение действием моделирования и проектной деятельностью, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие и творческие приемы решения задач.

Коммуникативные УУД: формирование умения учитывать позицию собеседника (партнера), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и со здоровыми сверстниками, адекватно передавать информацию и отображать предметное содержание и условия деятельности в речи, умение использовать вербальные и невербальные средства общения.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Предметом обучения адаптивной физической культуры в начальной

школе является двигательная деятельность обучающихся с НОДА с учётом индивидуальных двигательных возможностей человека. В процессе овладения этой деятельностью повышается функциональное состояние всех систем организма, укрепляется здоровье, осваиваются определенные двигательные действия, совершенствуются физические качества, а так же активно развиваются психические функции обучающихся с НОДА.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА.

[L]
[SEP] Группу обучающихся по варианту 6.2. составляют обучающиеся, у которых определяется легкий дефицит познавательных и социальных способностей, передвигающиеся самостоятельно, при помощи ортопедических средств или лишенные возможности самостоятельного передвижения, в том числе имеющие нейросенсорные нарушения. Указанные нарушения также сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и дизартрическими расстройствами разной степени выраженности.

[L] **[SEP]** **Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА.**

[L]
[SEP] Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят свое отражение в структуре и содержании образования.

[L]
[SEP] Особые потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

- **[L]**
[SEP] обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- **[L]**
[SEP] введение в содержание обучения специальных разделов, не присутствующих в образовательной программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;
- **[L]**
[SEP] использование специальных методов, приемов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей" обучения;

наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации;

коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций;

обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;

- максимальное расширение образовательного пространства - выход за пределы образовательной организации.

Учет особенностей и возможностей обучающихся с НОДА по варианту 6.2 ФАОП НОО реализуется через образовательные условия (специальные методы формирования графо-моторных навыков, пространственных и временных представлений, специальное оборудование, сочетание учебных и коррекционных занятий). Специальное обучение и услуги должны охватывать физическую терапию, психологическую и логопедическую помощь. Для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи при церебральном параличе могут понадобиться вспомогательные технические средства для коммуникации (от простых до технически сложных: коммуникационные доски с рисунками, символами, буквами или словами, голосовые синтезаторы и другие). Обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, имеющие дефицит познавательных и социальных способностей, при освоении программного материала нуждаются в разработке опор с детализацией в форме алгоритмов для конкретизации действий при самостоятельной работе.

Виды деятельности на уроках адаптивной физической культуры разнообразны и направлены на реализацию принципа развивающего обучения в области физического воспитания и образования. В сферу деятельности обучающихся с НОДА входят игровая, соревновательная,

предметно — практическая. Игровая деятельность присутствует на каждом уроке, она позволяет развивать физические качества, уровень физической подготовленности обучающихся с НОДА. Игровая деятельность применяется на протяжении всего периода обучения в начальной школе. Так же игровая деятельность вносит в урок занимательность. Соревновательная деятельность применяется на этапе закрепления и совершенствования двигательных действий. Соревновательная деятельность обучающихся с НОДА предполагает наличие равного по силам соперниками либо ученик соревнуется сам с собой путем улучшения собственного результата. Соревновательная деятельность больше применяется в 3-4 классах.

Предметно-практическая деятельность широко применяется на каждом уроке адаптивной физической культуры. Данная деятельность предполагает выполнение практических упражнений без предметов и с предметами (с гимнастическими палками, мячами, флажками, фитболлами, обручами и т.д.)

Место учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с Учебным планом ОГКОУ «Школа — интернат № 88 «Улыбка» для обучающихся с НОДА всего на учебный предмет «Адаптивная физическая культура» выделяется 504 часа, по три часа в неделю в каждом классе. Общее количество часов в год составляет в 1(подготовительном) классе — 99 часов, в 1` (1) классе — 99 часов, во 2 классе — 102 часа, в 3 классе — 102 часа, в 4 классе — 102 часа.

Ценностные ориентиры учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Целевые ориентиры определены в соответствии с инвариантным содержанием воспитания обучающихся на основе российских базовых (гражданских, конституциональных) ценностей, обеспечивают единство воспитания, воспитательного пространства.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования:

1. Гражданско-патриотическое воспитание.

Знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении.

Сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России, проявляющий уважение к своему и другим народам.

Понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства.

Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.

Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Принимающий участие в жизни класса, образовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

2. Духовно-нравственное воспитание.

Уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности.

Сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.

Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших.

Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.

Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

3. Эстетическое воспитание.

Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.

Проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре.

Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

4. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

5. Трудовое воспитание.

Сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества.

Проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление.

Проявляющий интерес к разным профессиям.

Участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

6. Экологическое воспитание.

Понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду.

Проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.

Выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.

7. Ценности научного познания.

Выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке.

Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании.

Имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.

Планируемые результаты 1 (подготовительный) класс.

Личностные результаты:

- 1) осознание своей этнической и национальной принадлежности через уважительное отношение к одноклассникам, обучающимся других классов и сотрудникам школы-интерната, формирование ценности многонационального российского общества;
- 2) осознание необходимости социально-ориентированного образа жизни и первоначальные понятия о многообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к мнению учителя, воспитателя, обслуживающего персонала школы-интерната;
- 4) начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире, прежде всего к условиям школы-интерната;
- 5) принятие социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности; осознание представлений о качествах хорошего/нехорошего ученика;
- 6) чувство ответственности за свои поступки перед учителем, воспитателем, родителями на основе представлений о нравственных нормах;

- 7) эстетические, экологические потребности (соблюдение правил гигиены), ценности и чувства (на примере учителя);
- 8) доброжелательности и эмоциональной отзывчивости к одноклассникам, членам семьи, взрослым людям, с которыми обучающийся с НОДА общается в школе-интернате и сопереживание героям сказок, рассказов в рамках программного материала;
- 9) элементарные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в условиях класса, школы-интерната;
- 10) установка на безопасный, здоровый образ жизни, мотивация к творческому труду, к работе на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям (материальные ценности школы-интерната и приобщение к школьным традициям).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- 1) осознание требований и принятие практической и познавательной цели, осуществление работы по предложенному учителем плану, алгоритму.
- 2) освоение способов решения творческих заданий с помощью учителя
- 3) осознавать правило одновременного выполнения действия и контроля, оценивать собственные действия (с помощью учителя);
- 4) адекватное оценивание собственного поведения и поведения окружающих с точки зрения морально-этических норм (с помощью учителя) и понимание причины неуспеха или успеха собственной деятельности по отношению и словесному оцениванию учителя;
- 5) умение внимательно слушать учителя (повышение степени произвольности психических процессов), отвечать на поставленные учителем вопросы.

Познавательные УУД:

- б) использование знаково-символических средств представления информации (работать с прописями, учебниками, оформление решения задач и т.д.);
- 7) использование различных способов поиска (в работе с учебником, справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве

сети Интернет), сбора информации под руководством учителя в соответствии с познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры и выполнение элементарных операций в работе с компьютером.

- 8) применение (под руководством учителя) логических действий анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей, строить рассуждения и делать выводы.
- 9) овладение первоначальными сведениями о сущности и особенностях изучаемых объектов процессов и явлений действительности (природных, социальных и культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и содержания программ учебных предметов 1 класса)
- 10) овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями: осознанно строить речевое высказывание с использованием программной терминологии;
- 11) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Коммуникативные УУД:

- 12) использование речевых средств для решения коммуникативных задач в урочное и внеурочное время; использование ИКТ для решения познавательных задач и общения в Скайпе с помощью учителя;
- 13) осознанное построение (на основе примера) речевого высказывание в устной форме и составлять тексты в устной форме;
- 14) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; адекватно использовать речевые средства для решения задач общения (приветствие, прощание, игра, диалог); ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии при совместной деятельности под руководством учителя;

- 15) определение общей цели и путей её достижения под руководством учителя; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности под руководством учителя; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на основе словесной оценки деятельности обучающегося с НОДА учителем;
- 16) осознание необходимости без конфликтов решать коммуникативные задачи под контролем и руководством учителя.

Планируемые результаты **1`(1) класс.**

Личностные результаты:

- 1) под руководством учителя и на его примере, традициях школы-интерната формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности через уважительное отношение к людям различной национальности, формирование ценностей многонационального российского общества;
- 2) осознание необходимости социализации и адаптации в рамках школы и окружающего социума, в рамках которого осуществляется образовательная деятельность школы, осознание органического единства и многообразия окружающего мира, народов, культур и религий;
- 3) уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов на примере учителя и рамках окружающего обучающегося с НОДА социума;
- 4) начальные навыки социализации в динамично изменяющемся и развивающемся мире (в рамках школы-интерната и окружающего социума, взаимодействие с которым осуществляется в рамках образовательного процесса); ощущать себя комфортно на внеурочных мероприятиях и занятиях, предпочитая их занятиям дома (первоначальные навыки социализации);
- 5) последовательное принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности (от игровых к учебным);

- б) последовательное развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки перед учителем, воспитателем, родителями и одноклассниками, в том числе и в информационной деятельности, которая осуществляется по контролю взрослых, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) эстетические, экологические потребности в рамках соблюдения правил личной гигиены и режимных моментов школы-интерната и дома; ценности семьи и школы, уважительное отношение к членам семьи и знакомым, людям, окружающим в школе-интернате и одноклассникам.
- 8) основа для развития эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости по отношению к окружающим людям, понимания и сопереживания чувствам близких людей и героев программных произведений;
- 9) под руководством учителя и на его примере навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях (на уроках и во внеурочное время, в рамках общения с родителями), формирование умения не создавать конфликтов с одноклассниками, слушаться родителей и учителя (представителей школы-интерната) и находить выходы из спорных ситуаций (под руководством взрослых);
- 10) установка на безопасный, здоровый образ жизни в условиях школы-интерната и дома, мотивация к творческому труду, посредством приобщения к нему в урочное и внеурочное время, к работе на результат (посильное участие в творческой и проектной деятельности в рамках класса, (при возможности в школе-интернате), бережное отношение к материальным и духовным ценностям (материальные ценности школы-интерната и собственных вещей, приобщение к школьным традициям, и правилам празднования основных международных и Российских праздников).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- 1) осознание требований и принятиепрактической и познавательной цели и регулирование процессов их выполнения при необходимости с помощью учителя;
- 2) последовательное освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в рамках образовательной программы при необходимости прибегать к помощи и незначительной подсказки учителя;
- 3) последовательное формирование умения планировать в процессе выполнения действий ориентироваться на правило контроля и использовать его в процессе деятельности, осознавать правило одновременного выполнения учебных действий и контроля, умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; испытывать потребность в оценке своих действий учителем;
- 4) последовательное формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности от приложенных усилий и не бояться ситуаций неуспеха.
- 5) в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями научиться активно включаться в образовательный процесс, последовательно осваивать начальные формы познавательной и личной рефлексии на уровне развернутых ответов, обоснований своих действий;

Познавательные УУД:

- 6) использование знаково-символических средств представления информации с учётом программных требований (протоколов соревнований, составление схем и т.д.), умение работать с учебником и компьютером, оформлять письменные, творческие работы, проекты (при необходимости обращаться за помощью к учителю, родителям);
- 7) использование различных способов поиска (в учебнике, справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет под руководством взрослых), сбора, обработки, анализа с помощью учителя, в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета осуществлять проектную деятельность под

руководством учителя; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, анализировать изображения, звуки, видео в совместной деятельности с учителем, родителями. соблюдать нормы этики и этикета;

8) овладение умениями применять логические действия анализа, сравнения, обобщения, классификации, установления причинно-следственных связей, построения рассуждений (по образцу учителя)и делать выводы (при необходимости с помощью учителя) в рамках программного материала 1` класса;

9) овладение первоначальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных и культурных, технических и других в рамках программного материала 1` класса) и в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

10) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами и активно использовать программную терминологию в процессе предметно-практической деятельности для регуляции своих действий;

11) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями в соответствии с программными требованиями и содержанием конкретного учебного предмета).

Коммуникативные УУД

12) использование речевых средств и средств ИКТ для решения коммуникативных задач и познавательных задач в урочное и внеурочное время под контролем учителя (родителей);

13) последовательное овладение навыками смыслового чтения текстов в рамках образовательной программы, осознанное построение речевое высказывания в соответствии с задачами коммуникации и умение составлять тексты в устной форме (при возможности в письменной в сокращенном объёме);

14) формирование готовности слушать собеседника и вести диалог

(при необходимости оказывается помощь учителя); признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою (под контролем учителя); излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий (при поддержке или помощи наводящих вопросов учителя);

15) определение общей цели и путей её достижения (при необходимости с помощью учителя); умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности (под руководством учителя); осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности (при помощи учителя); адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (с опорой на словесную оценку учителя);

16) готовность разрешать конфликтные ситуации в процессе собственной деятельности обучающегося с НОДА мирно и доброжелательно под контролем учителя (воспитателя, родителей).

Планируемые результаты 2 класс.

Личностные результаты:

1) последовательное формирование основ российской и гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности как основных ценностей, формирование ценностей многонационального Российского общества (посильное участие в традиционных школьных мероприятиях, посвященным международным и праздникам РФ, региональных мероприятиях); становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) последовательное формирование целостного, социально-ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий в рамках рабочих программ по учебным предметам 2 класса;

- 1) последовательное формирование уважительного отношения к иному мнению (окружающих людей в рамках социального пространства, доступного для обучающихся 2 класса), истории и культуре других народов;
- 2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире (в рамках школы-интерната, организаций в рамках сетевого взаимодействия);
- 3) приобретение установок, соответствующих роли обучающегося, и последовательное освоение данной социальной роли, развитие мотивов учебной деятельности и последовательное формирование личностного смысла учения;
- 4) последовательное развитие самостоятельности в рамках образовательного процесса и самообслуживания, личной ответственности за свои поступки (осознание обязанностей и прав), в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 5) формирование нравственно-этических потребностей в рамках поведения в школе-интернате и окружающем социальном пространстве, экологических потребностей в рамках самообслуживания;
- б) развитие эстетических чувств: доброжелательности, толерантности, эмоционально-нравственной отзывчивости к близким людям, литературным героям в рамках образовательной программы, понимание и сопереживание их чувствам;
- 7) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях (в школе-интернате, семье и окружающем социуме, с которым осуществляется взаимодействие в рамках образовательной программы), последовательное формирование умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций (под незначительным контролем учителя);
- 10) установка на безопасный, здоровый образ жизни, мотивация к творческому труду, к работе на результат, бережное отношение к

материальным и духовным ценностям (бережное отношение к книгам, собственным творческим работам и работам своих одноклассников, к материальным ценностям окружающего социума);

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи творческого и поискового характера, нахождение средств её осуществления (при необходимости обращаться за помощью к учителю);
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера или работать по алгоритму, предложенному учителем;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; успешно использовать правило контроля в самостоятельной деятельности, исправлять ошибочные действия; определять наиболее эффективные способы достижения результата (или этапы работы);
- 4) последовательное формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности от затраченных усилий и отношения к учёбе, способности продолжать действия даже в ситуации неуспеха (при необходимости прибегать к помощи учителя);
- 5) в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями научиться активно включаться в образовательный процесс, и процесс обсуждения собственных действий и полученных результатов своей деятельности;

Познавательные УУД

- 6) использовать знаково-символические средства представления информации для создания модели изучаемых объектов и процессов, (составление схем решения учебных, практических и творческих задач в рамках программного материала);
- 7) использовать различные способы поиска информации (в справочных источниках, в учебниках и других учебных пособиях, в словарях, в

информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа организации передачи и элементарной интерпретации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета (при необходимости с помощью учителя или родителей); в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление перед классом и выступать с аудио-видео и графическим сопровождением (при помощи учителя); соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета (под контролем учителя, родителей);

8) овладение логическими операциями и практическое их использование (сравнение, анализ, синтез, обобщение, квалификация по родовидовым признакам, отнесение к известным понятиям, установление аналогий и причинно-следственных связей), построения рассуждений и самостоятельное речевое оформление выводов в рамках программного материала;

9) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных и культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и использование их в практических действиях (при необходимости с помощью учителя);

10) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами в рамках программного материала, использование понятийной лексики в практической деятельности (при необходимости с помощью учителя);

11) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета (при помощи учителя и под контролем учителя, родителей и т.д.

Коммуникативные УУД

- 12) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач под контролем учителя, воспитателя, родителей;
- 13) овладение навыками смыслового чтения программных текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; построение речевого высказывания (при необходимости с помощью учителя) в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах (при необходимости по плану);
- 14) готовность слушать собеседника и вести диалогическую беседу; осознание возможности существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий (при необходимости используя алгоритм, предложенный учителем);
- 15) определение общей цели и путей её достижения (при необходимости с помощью учителя); умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности (под контролем учителя или консультанта из числа обучающихся); осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих (в соответствии со словесной оценкой учителя);
- 16) формирование готовности конструктивно и дружелюбно решать конфликты с учётом интересов сторон и сотрудничества используя при этом вербальные и невербальные средства общения (при необходимости обращаясь за помощью к учителю);

Планируемые результаты 3 класс.

Личностные результаты:

- 1) последовательное формирование основ российской и гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности как основных ценностей, формирование ценностей многонационального Российского общества; становление гуманистических и

демократических ценностных ориентаций (участие в традиционных школьных мероприятиях, посвященным международным и праздникам РФ, региональных мероприятиях);

2) последовательное формирование целостного, социально-ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий в рамках рабочих программ по учебным предметам 3 класса;

3) последовательное формирование уважительного отношения к иному мнению (окружающих людей в рамках социального пространства, доступного для обучающихся 3 класса), истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире (в рамках школы-интерната, организаций в рамках сетевого взаимодействия и семейного общения и отдыха);

5) принятие установок и последовательное освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) последовательное развитие самостоятельности в рамках образовательного процесса и самообслуживания, личной ответственности за свои поступки (знание своих обязанностей и прав), в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование нравственно-этических потребностей в рамках поведения в школе-интернате и окружающем социальном пространстве, экологических потребностей в рамках самообслуживания и жизнеобеспечения;

8) развитие эстетических чувств: доброжелательности, толерантности, эмоционально-нравственной отзывчивости к близким людям, знакомым и незнакомым людям, литературным героям в рамках образовательной программы понимание и сопереживание их чувствам;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях (в школе-интернате, семье и окружающем социуме, с

которым осуществляется взаимодействие в рамках образовательной программы, семейного общения и взаимодействия), последовательное формирование умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) установка на безопасный, здоровый образ жизни, мотивация к творческому труду, к работе на результат, бережное отношение к материальным и духовным ценностям (бережное отношение к книгам, собственным творческим работам и работам своих одноклассников, к материальным ценностям: памятникам культуры, материальным ценностям в транспорте, в парках и т.д.;

Метапредметные результаты :

Регулятивные УУД:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи творческого и поискового характера, нахождение средств её осуществления и самостоятельно определять пути достижения данной цели;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера, обсуждать и находить эффективные способы решения данных проблем;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; успешно использовать правило контроля в самостоятельной деятельности, исправлять ошибочные действия; определять наиболее эффективные способы достижения результата (или этапы работы); совместно с учителем вырабатывать критерии оценки той или иной деятельности и оценивать деятельность в соответствии с данными критериями;

4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности от затраченных собственных усилий, отношения к учёбе, семейной ценности образования и способности продолжать собственные действия даже в ситуации неуспеха, понимая, что в этом случае ситуация будет исправлена;

5) в соответствии с индивидуальными возможностями и особенностями научиться активно включаться в образовательный процесс, и процесс обсуждения собственных действий и полученных результатов своей деятельности; определять степень успешности собственной деятельности и работы других в соответствии с установленными критериями и регулировать собственные действия;

Познавательные УУД:

6) использовать знаково-символические средства представления информации для самостоятельного создания модели изучаемых объектов и процессов, (составление схем решения учебных, практических и творческих задач в рамках программного материала);

7) использовать различные способы поиска информации (в справочных источниках, в учебниках и других учебных пособиях, в словарях, в информационном пространстве сети Интернет (самостоятельная работа со справочными и информационными материалами), сбора, обработки, анализа организации передачи и интерпретации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета (при необходимости с помощью учителя или родителей); в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление перед классом и выступать с аудио-видео и графическим сопровождением (при помощи учителя); соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета (под контролем учителя, родителей);

8) овладение логическими операциями и самостоятельное их практическое использование (сравнение, анализ, синтез, обобщение, квалификация по родовидовым признакам, отнесение к известным понятиям, установление аналогий и причинно-следственных связей), самостоятельное построения рассуждений и выводов в рамках программного материала;

9) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных и

культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и самостоятельное использование их в практических действиях;

10) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами в рамках программного материала, использование понятийной лексики в практической деятельности;

11) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями (план, таблица, схема) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета (при необходимости под контролем учителя, родителей и т.д.)

Коммуникативные УУД:

12) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач (при необходимости под контролем взрослых);

13) овладение навыками смыслового чтения программных текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; построение речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах в том числе и творческой направленности;

14) готовность слушать собеседника и вести диалогическую беседу; осознание возможности существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и самостоятельно аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

15) определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности (под контролем учителя или консультанта из числа обучающихся); осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих в собственной интерпретации;

16) формирование готовности конструктивно и дружелюбно решать конфликты с учётом интересов сторон и сотрудничества используя при этом вербальные и невербальные средства общения;

Планируемые результаты 4 класс.

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской и гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального Российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально-ориентированного взгляда на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к духовным и материальным ценностям.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личной рефлексии;

Познавательные УУД

- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа организации передачи и интерпретации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-видео и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 8) овладение логическими операциями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, квалификации по родовидовым признакам, установление

аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

9) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных и культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

10) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

11) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Коммуникативные УУД

12) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

13) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

14) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

15) определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

16) готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты 1 (подготовительный) класс:

Обучающиеся с НОДА 1 (подготовительного) класса могут узнать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением двигательных возможностей;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;

Обучающиеся с НОДА 1 (подготовительного) класса получают возможность научиться:

- выполнять комплексы общеподготовительных и корригирующих упражнений;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе и беге самостоятельно или с помощью технических средств;
- выполнять строевые упражнения с учетом индивидуальных способностей;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см далее)

Контрольные упражнения	Результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)
Ходьба 30 сек.	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)
Сцепление рук за спиной	(СМ)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	(количество раз)
Метание малого мяча на дальность	(М)

Предметные результаты 1` (1) класс:

Обучающиеся с НОДА 1` (1) класса могут узнать:

- Основные части тела человека;
- Гигиенические правила занятий адаптивной физической культурой;
- Технику безопасности при занятиях адаптивной физической культурой.
- Знать названия и правила изученных подвижных игр;

Обучающиеся с НОДА 1` (1) класса получают возможность научиться:

Легкая атлетика :

- метать мяч в вертикальную цель;
- Бросать мяч двумя руками из-за головы;
- выполнять ходьбу в течении 1 мин.

Гимнастика:

- Выполнять построение в колонну и в шеренгу по одному;
- Преодолевать полосу из 2-3 препятствий;
- Лазать по гимнастической лестнице и скамейке;
- Выполнять перекат из и.п. лежа в право, в лево.
- Выполнять комплекс упражнений без предметов;

Элементы спортивных игр:

- Бросать мяч партнеру;
- выполняют комплекс упражнений с мячом;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)
Ходьба 1 минута	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)

Сцепление рук за спиной	(СМ)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	(количество раз)
Метание малого мяча на дальность	(М)

Предметные результаты 2 класс

Обучающиеся с НОДА 2 класса могут узнать:

- Влияние физических упражнений на организм человека и его физическую подготовленность;
- Правила дыхания при беге и ходьбе;

Обучающиеся с НОДА 2 класса получают возможность научиться:

Легкая атлетика:

- Выполнять высокий старт;
- Метать мяч в вертикальную цель;
- Выполнять прыжки на месте на двух ногах (стоя у опоры);
- Выполнять ходьбу в течении 2 мин;

Гимнастика:

- Выполнять строевые действия;
- Выполнять группировку;
- Преодолевать полосу из 3-4 препятствий;

Лыжная подготовка:

- Одевать лыжи, стоять на лыжах;
- Выполнять передвижение ступающим шагом;

Подвижные игры элементы спортивных игр:

- Уметь играть в изученные игры;
- Выполнять эстафеты без предметов,
- Передавать мяч в шеренге, в колонне;
- Ловить мяч с малого расстояния;
- Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)
Ходьба 2 минуты	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)
Сцепление рук за спиной	(СМ)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	(количество раз)
Метание малого мяча на дальность	(М)

Предметные результаты 3 класс

Обучающиеся с НОДА 3 класса могут узнать:

- Содержание комплекса зарядки;
- Двигательный режим младшего школьника;
- О влиянии физической нагрузки на частоту сердечных сокращений.

Обучающиеся с НОДА 3 класса получают возможность научиться:

- Измерять антропометрические показатели тела человека (рост, масса, окружность грудной клетки);

Легкая атлетика:

- Выполнять положение высокого и низкого старта;
- Выполнять бег на короткие дистанции;
- Метать мяч в вертикальную и горизонтальную цель;
- Выполнять ходьбу в течении 3-х минут;

Гимнастика:

- Сдавать раппорт;
- Выполнять строевые действия (равнение в шеренге , размыкания по

расчету на первый — второй, первый — второй — третий);

- Преодолевать полосу из 4-5 препятствий;
- Выполнять упражнения с предметами (гимнастическими палками, мячами);

Подвижные игры и элементы спортивных игр:

- Играть в изученные подвижные игры;
- Подбрасывать мяч;
- Ударять мяч об пол;
- Катать шар на заданное расстояние;

Лыжная подготовка:

- Выполнять передвижение ступающим и скользящим шагом;
- Проходить дистанцию на лыжах до 500 м.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)
Ходьба 3 минуты	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)
Сцепление рук за спиной	(СМ)
Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа	(количество раз)
Метание малого мяча на дальность	(М)
Метание малого мяча в цель с расстояния 3-4 метра (5 попыток)	(количество попаданий)

Предметные результаты 4 класс

Обучающиеся с НОДА 4 класса могут узнать:

- О физических качествах человека;
- О самоконтроле и его роли в оценке физического состояния человека.

Обучающиеся с НОДА 4 класса получают возможность научиться:

Легкая атлетика

- Выполнять высокий и низкий старт с последующим ускорением;
- Выполнять финиширование;
- Метать мяч в цель и на дальность;
- Выполнять бросок набивного мяча от груди, из-за головы;
- Выполнять ходьбу в течении 4 мин;

Гимнастика

- Выполнять ходьбу по диагонали;
- Выполнять перестроение из шеренги в колонну и обратно;
- Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую лестницу;
- Выполнять преодоление полосы из 5-6 препятствий;

Подвижные игры и элементы спортивных игр:

- Уметь играть в изученные подвижные игры;
- Выполнять бросок мяча от плеча одной рукой;
- Бросать мяч в корзину;
- Выполнять ведение мяча ногой;
- Ударять по мячу ногой;

Лыжная подготовка:

- Выполнять передвижение ступающим и скользящим шагом;
- Проходить на лыжах дистанцию до 600 м.
- Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Результат
Бег 10 м, (либо ходьба при помощи технических средств)	(с)

Ходьба 4 минуты	(Метры)
Приседание стоя у опоры за 30 секунд	(количество раз)
Наклон из исходного положения сед	(См)
Сцепление рук за спиной	(СМ)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	(количество раз)
Метание малого мяча на дальность	(М)
Метание малого мяча в цель с расстояния 5 метров (5 попыток)	(количество попаданий)

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание учебного предмета задаются в рабочей программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности», «Коррекционно-корректирующие упражнения» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» включает в себя легкоатлетические упражнения, элементы спортивных игр, подвижные игры,

гимнастика, лыжная подготовка.

Раздел «Легкоатлетические упражнения» содержит дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Упражнения в метании развивают скоростно-силовые качества верхних конечностей, координацию движений, ловкость, оказывают положительное влияние на органы зрения. Ограничиваются упражнения на развитие скоростных качеств, общей и специальной выносливости за счет уменьшения дистанции и скорости в ходьбе и беге.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики, упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корректирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах.

Раздел «Лыжная подготовка» предусматривает изучение техник ступающего и скользящего шага, прохождение дистанции по слабопересеченной местности в спокойном темпе. Занятия лыжной подготовкой являются одним из лучших средств оздоровления, укрепления и закаливания организма обучающихся. Передвижение на лыжах развивает всю мышечную систему, органы дыхания и кровообращения, усиливает обмен веществ в организме. Занятия лыжной подготовкой развивают силу, ловкость, выносливость, глазомер.

Разделы «Подвижные игры» и «Элементы спортивных игр» содержат перечень рекомендуемых подвижных игр, перечень упражнений для овладения техникой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на

различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Раздел «Оздоровительная и корригирующая гимнастика» ориентирован на укрепление здоровья обучающихся. Данный раздел включает: упражнения для формирования правильной осанки, упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания, упражнения для органов зрения, упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, упражнения направленные на мышечное расслабление, фитболл — гимнастика, упражнения для формирования и улучшения позы стояния, упражнения для повышения силовых способностей мышц спины, мышц живота, мышц рук, мышц ног, Упражнения для формирования координационных способностей, упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.

1 (подготовительный) класс

Основы знаний.

Правила поведения на уроках АФК, чистота одежды и обуви при занятиях АФК, Правила утренней гигиены и их значение для человека. Элементарные сведения о спортивных снарядах и предметах.

Гимнастика.

Построение в шеренгу, в колонну. Упражнения без предметов. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками (различные хваты палки, элементарные движения с палкой), упражнения с флажками (Удержание флажков, элементарные движения с флажками), упражнения с малыми обручами (удержание обруча, элементарные движения с обручем), упражнения с мячами (держание одной, двумя руками мяча, элементарные движения с мячами).

Лазанье, перелазанье. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз. Лазанье по гимнастической скамейке в и.п. Лежа на животе. Подлезания под препятствия высотой 40-50 см. Пролезание сквозь гимнастический обруч.

Группировка лежа на спине.

Равновесие. Ходьба по начерченному коридору, ходьба по прямой, равновесие на фитболе в и.п. Лежа на животе.

Легкоатлетические упражнения.

Ходьба, ходьба по прямой, ходьба на носках, на пятках, широким шагом, с дифференциацией длины шага. Бег, медленный бег, чередование ходьбы и бега.

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед стоя у опоры.

Метание. Правильный захват предметов для выполнения метание одной и двумя руками.Бросок большого мяча. Ловля мяча. Прием и передача различных предметов в шеренге, в колонне, в кругу.

Подвижные игры.

Правила поведения во время подвижных игр.

Игры с элементами ОПУ: «Совушка», «Слушай сигнал».

Игры с бегом и прыжками: «Веселая эстафета», «Филин и пташки», «Дотронься до», «Догони мяч».

1` (1) класс

Основы знаний.

Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. . Одежда обучающегося во время занятий адаптивной физической культурой. Гигиенические процедуры, выполняемые после занятий физическими упражнениями. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Основные части тела. Основные линии спортивного зала.

Легкоатлетические упражнения.

Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ходьба широким свободным шагом. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба коротким и длинным шагом. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба на носках, на пятках, с различными

положениями и движениями рук. Ходьба с преодолением простейших препятствий. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу, по размеченным участкам дорожки. Бег в спокойном темпе с изменением направления движения, длины шагов.

Высокий старт с последующим небольшим (2-3 шага) ускорением. Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 3-5 метров шагом или медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух ногах (стоя у опоры).

Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола.

Метание мяча в парах на расстоянии 3 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 3-4 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 3-4 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 3-4 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Подвижные игры.

Малоподвижные игры. «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Совушка», «День и ночь», «Через холодный ручей», «Отгадай, чей голосок?».

Игры с бегом и прыжками. «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Третий лишний», «Зайцы в огороде», «Прыгающие воробушки», «Вызов

номеров», «Смотри сигнал», «Пятнашки», «Смена сторон», «У ребят порядок строгий».

Игры с мячом. «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Гонка мячей», «Выстрел в небо», «Пингвины с мячом», «Охотники и утки», «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «Брось – поймай!», «У кого меньше мячей?».

Эстафеты. Линейные эстафеты с предметами в движении шагом и медленно бегом.

Элементы спортивных игр.

Упражнения с большими мячами. Основные положения с мячом (резиновым или волейбольным). Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге вправо, влево. Передача мяча в колонне над головой, справа, слева. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола. Передачи мяча двумя руками снизу в парах на расстоянии 3 м.

Гимнастика

Правила поведения на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Название гимнастического инвентаря и оборудования.

Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну и в шеренгу по одному. Равнение в колонне в затылок. Равнение в шеренге по носкам. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повороты на месте направо. Передвижение в колонне по одному. Расчет на «первый-второй». Перестроение в круг. Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание и смыкание в колонне. Размыкание и смыкание в шеренге приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы в исходном положении лежа, сидя, стоя. Упражнения с позами птиц, животных, спортсменов. Комплекс упражнений утренней

гигиенической гимнастики. Упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастических скамейках. Упражнения лежа и сидя на полу. Элементы акробатики. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты на спину из положения лежа на животе и обратно (вправо и влево).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Лазанье по гимнастической скамейке, одноименным и разноименным способами в упоре стоя на коленях вверх и вниз. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-70 см. Подлезание под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание попластунски; по скамейке, лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезание в различных сочетаниях.

Равновесие. Стойка на гимнастической скамейке. Ходьба с перешагиванием мячей (небольших предметов). Ходьба по напольному бревну.

Висы и упоры. Упор присев. Упор стоя. Упор лежа. Вис присев и вис стоя на рейке гимнастической стенки.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Основные требования к одежде и обуви для занятий лыжной подготовкой.

Переноска лыж. Укладка лыж на снег. Надевание лыж. Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом без палок по неглубокому снегу. Передвижение ступающим шагом без палок по учебной лыжне. Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне, с движениями рук как при ходьбе с лыжными палками. Прохождение дистанции (300-500 м) на лыжах в медленном темпе.

2 класс

Основы знаний

Физические упражнения, их отличие от естественных двигательных

действий. Связь физических упражнений с физическим развитием и физической подготовленностью человека. Дыхание при ходьбе и беге. Отношение к закаливающим факторам. Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.

Легкоатлетические упражнения.

Ходьба с остановками по сигналу. Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба спиной вперед, правым и левым боком. Ходьба в приседе. Ходьба скрестными шагами. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег по кругу. Бег в спокойном темпе с изменением направления. Бег в спокойном темпе с изменением длины шагов. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестыванием голени. Бег в спокойном темпе с преодолением двух-трех простейших препятствий. Ходьба в брусках и с использованием технических средств. Высокий старт с небольшим ускорением.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед, в движении правым и левым боком. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15 сек). Прыжки стоя у опоры.

Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его одной (правой, левой) и двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в парах на расстоянии 4 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) из-за головы правой и левой рукой с расстояния 4-5 м, стоя лицом по направлению метания, стоя

боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Подвижные игры.

Малоподвижные игры. «Класс, смирно!», «Запрещенное движение», «Что изменилось?», «День и ночь», «Совушка», «Через холодный ручей».

Игры с бегом и прыжками. «Два мороза», «Веревочка под ногами», «Прыгающие воробушки», «Ловишка, держи ленту», «Пятнашки», «У медведя во бору», «Зайцы и волк», «Смена сторон».

Игры для формирования силовых способностей: «Пересиливание спиной», «Упрямый ослик», «Пятнашки».

Игры с мячом. «Мяч соседу», «Мяч водящему», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Послушный мяч», «Точный расчет»,

Эстафеты. Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами.

Элементы спортивных игр.

Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Передача мяча в шеренге, в колонне (над головой, между ног, справа, слева). Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета. Передачи мяча двумя руками снизу, от груди в парах на расстоянии 3 м. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча

правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте и в движении шагом. Броски мяча в цель (щит, мишень, обруч).

Гимнастика.

Строевые упражнения. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Расчеты «по три». Повороты на месте направо (налево) по разделениям. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Класс, стой!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в круг. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения в положении лежа, сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастических скамейках.

Элементы акробатики. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево).

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической скамейке вверх и вниз. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Перелезание через препятствие (стопку матов) высотой 60-80 см. Подлезания под препятствие (гимнастический конь), под «ворота» высотой 40-60 см. Ползание по-пластунски; по скамейке лежа на животе, подтягиваясь. Преодоление полосы из 2-3 препятствий, которая включает ползание, лазанье и перелезание в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по напольному бревну. Упражнения в равновесии на фитболлах в и. п. на животе, на спине, сидя.

Висы и упоры. Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Особенности дыхания, требования к температурному режиму во время занятий лыжной подготовкой.

Укладка лыж на снег. Надевание креплений. Повороты переступанием

вокруг пяток лыж на месте. Приставные шаги на лыжах вправо и влево. Передвижение ступающим шагом без палок и с палками. Прохождение дистанции на лыжах в медленном темпе.

3 класс

Основы знаний

Что такое индивидуальные потребности в физических упражнениях и отдыхе? Двигательный режим обучающихся младших классов. Активный отдых во внеурочное время и его значение для здоровья и работоспособности. Содержание комплекса зарядки. Значение утренней гимнастики. Физические упражнения и их разновидности. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Оздоровительное значение медленного бега. Техника безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.

Ходьба с замедлением и ускорением движения. Ходьба с изменением длины шагов. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Ходьба с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу. Сочетание различных видов ходьбы. Бег в чередовании с ходьбой. Ходьба и бег спиной вперед, правым и левым боком приставными шагами (если позволяют двигательные возможности ученика). Медленный бег. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов.

Высокий и низкий старт (положения старта). Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 7-9 метров медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в парах. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 20

сек).

Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками и одной (правой, левой), ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, приседания). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Подбрасывание мяча одной (правой, левой) рукой и ловля его той же рукой, другой рукой, двумя руками. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 5 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (1,5x1,5 м) правой и левой рукой с расстояния 4-5 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с места правой и левой рукой с расстояния 4-5 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м правой и левой рукой. Метание мяча на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Малоподвижные игры. «Точный поворот», «Река и ров», «День и ночь», «Совушка», «Что изменилось?», «Не оступись».

Игры «Вороны и воробы», «Пустое место», «Стрелки», «Гонка мячей», «Перестрелка», «Хитрая лиса», «Переправа», «Пересиливание гимнастическим матом», «Машина ехала — стоп».

Эстафеты. Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами, с передачей мяча, с ведением мяча.

Элементы спортивных игр.

Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты). Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча, отскоком от пола. Остановка по звуковому сигналу. Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте; в движении шагом по прямой; «змейкой». Броски в корзину с близкого расстояния с отражением от щита. Удар ногой по мячу, забивание мяча в ворота ногой, гимнастической палкой.

Гимнастика

Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Признаки правильной осанки.

Строевые упражнения. Расчет на «первый-второй». Расчеты «по три», Повороты на месте направо (налево) по команде. Равнение в шеренге направо и налево. Ходьба по диагонали. Рапорт. Размыкание по расчету «шесть – три – на месте».

Общеразвивающие упражнения. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вперед, другую в сторону; одну руку вверх, другую на пояс и др.). Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг, на гимнастических скамейках.

Элементы акробатики. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево).

Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз,

вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (коня). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Преодоление полосы из 3-4 препятствий, которая включает перелезание через препятствие (коня), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по напольному бревну. Упражнения в равновесии на фитболлах в и. п. На животе. А спине, сидя.

Висы и упоры. Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья и закаливания организма.

Повороты переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Одноопорное скольжение. Подъём на склон ступающим шагом, спуск в основной стойке. Прохождение дистанции на лыжах в спокойном темпе.

4 класс

Основы знаний

Физические упражнения – путь к здоровью. Как устроен человек? Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Влияние физических упражнений на органы зрения, осанку, сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Виды и основные правила закаливания организма. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки. Роль самоконтроля в оценке состояния здоровья. Дневник самоконтроля.

Легкоатлетические упражнения.

Виды легкой атлетики. Техника безопасности при выполнении

легкоатлетических упражнений.

Ходьба с изменением длины и частоты шагов под звуковые сигналы. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп с различными положениями и движениями рук. Ходьба в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба и медленный бег спиной вперед, правым и левым боком приставными шагами. Бег в чередовании с ходьбой. Медленный бег с вращением вокруг своей оси (вправо и влево) по сигналу. Бег в спокойном темпе с изменением направления, длины шагов.

Высокий и низкий старт (техника). Старт из различных исходных положений с последующим преодолением дистанции 10-15 метров медленно бегом.

Прыжковые упражнения. Прыжки на двух и одной ноге (правой, левой) на месте, с продвижением вперед и назад, в движении правым и левым боком. Прыжки на заданную длину. Прыжки по разметкам. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки через длинную вращающуюся скакалку. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 20 сек).

Метания. Упражнения с малыми мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками и одной (правой, левой), ловля после дополнительных движений (хлопки, приседания, повороты). Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Метание мяча в стену и ловля его двумя руками и одной (правой, левой) после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Подбрасывание мяча одной (правой, левой) рукой и ловля его той же рукой, другой рукой, двумя руками. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Метание мяча в парах на расстоянии 6 м.

Метание мяча с места в вертикальную цель (1,5x1,5 м) правой и левой рукой с расстояния 5-6 м, стоя лицом по направлению метания, стоя боком по направлению метания. Метание мяча с места правой и левой рукой на заданное расстояние. Метание мяча с места правой и левой рукой с расстояния 5-6 м на дальность отскока от стены. Метание малого мяча с

места правой и левой рукой с расстояния 5-6 м через высоко (1,5-2 м) расположенные препятствия (веревка, волейбольная сетка). Метание мяча с места в горизонтальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5-6 м правой и левой рукой. Метание мяча с места на дальность правой и левой рукой.

Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди вперед-вверх из положения стоя ноги врозь. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед-вверх из положения сидя.

Подвижные игры.

Малоподвижные игры. «Веселые задачи», «Петрушка на скамейке», «Точный поворот», «Река и ров», «День и ночь», «Что изменилось?», «Не оступись».

Игры с бегом и прыжками. «Невод», «Пустое место», «Белые медведи», «Удочка», «Шишки, желуди, орехи», «Прыжки по полоскам», «Веселые ребята», «Волк во рву», «Мышеловка».

Игры с мячом. «Уголки», «Мяч ловцу», «Снайперы», «Подвижная цель», «Перестрелка», «Пионербол», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Передал – садись!», «Гонка мячей».

Эстафеты. Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием. Встречные и линейные эстафеты с предметами.

Элементы спортивных игр.

Упражнения с большими мячами. Комплексы упражнений с мячами. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками, ловля после дополнительных движений (хлопки, прыжки, повороты). Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Броски мяча в стену и ловля его двумя руками после отскока от пола, с лета, после дополнительных движений. Ловля и передачи мяча в парах двумя руками от груди, снизу, от головы, отскоком от пола. Передача мяча одной рукой (правой, левой) от плеча. Передвижение игрока в стойке. Ведение мяча правой, левой рукой, попеременно правой и левой рукой на месте; в движении с изменением скорости (шагом, медленно бегом) и направления. Бросок мяча двумя руками от груди в корзину с расстояния 3 м.

Броски в корзину после ведения и остановки. Ведение мяча ногой, удар по мячу с разбега.

Гимнастика

Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой в целях предупреждения травматизма. Значение напряжения и расслабления мышц.

Строевые упражнения. Повороты на месте направо, налево, кругом по команде. Равнение в шеренге направо и налево. Ходьба по диагонали. Движение «противоходом», «змейкой». Рапорт. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения в положении лежа (в том числе сгибание и разгибание рук), сидя и стоя. Упражнения без предметов на месте и в движении. Упражнения с асимметричными движениями рук (одну руку вверх, другую в сторону; одну руку за голову, другую на пояс и др.). Комплекс упражнений утренней гимнастики. Упражнения с гимнастическими палками, с набивными мячами 1 кг, на гимнастических скамейках.

Элементы акробатики. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке в сторону (вправо и влево).

Лазанье и перелезание. Лазанье по наклонной скамейке, лежа на животе, подтягиваясь руками. Лазанье по наклонной скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по диагонали одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Перелезание через препятствие (кося). Проползание под препятствием высотой 40-50 см. Преодоление полосы из 3-4 препятствий, которая включает перелезание через препятствие (кося), проползание под препятствием высотой 40-50 см, лазанье по гимнастической стенке и скамейке в различных сочетаниях.

Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке Ходьба по напольному бревну. Упражнения в равновесии на фитболлах в и. п. на животе, на спине, сидя. *Висы и упоры.* Висы присев, стоя и лежа. Упоры присев, стоя и лежа.

Вис согнув ноги.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой в целях предупреждения травматизма. Подготовка инвентаря для занятий лыжами.

Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом. Подъем «лесенкой». Прохождение дистанции на лыжах в спокойном темпе.

Игры. «Кто дальше прокатится?», «Пройди в ворота», «Подними предмет».

Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура 1(подготовительный) - 4 классы.

Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 1 (подготовительный) класс.

№	Тема	Основные виды деятельности	Количество часов
Гимнастика (27ч)			
1	Правила поведения на уроках адаптивной физической культуры. Построение.	Слушать и понимать инструкцию учителя о правилах поведения на уроках адаптивной физической культуры	1
2	Чистота одежды и обуви при занятиях АФК	Беседовать о чистоте одежды и обуви при занятиях АФК.	1
3	Правила утренней гигиены и их значение для человека	Беседовать о правилах утренней гигиены и их значении для человека	1
4	Элементарные сведения о	Исследовать гимнастические	1

	гимнастических снарядах и предметах	предметы, запоминать их названия.	
5	Понятие шеренга. Построение в шеренгу	Выполнять построение в шеренгу с помощью учителя.	1
6	Понятие колонна. Построение в колонну	Выполнять построение в шеренгу и колонну с помощью учителя.	1
7	Понятие круг. Построение в круг	Выполнять построение в круг.	1
8	Повороты направо, налево	Определять стороны право — лево, выполнять повороты с помощью учителя.	1
9	Повороты кругом	Подбирать индивидуальную технику для выполнения поворотов кругом под руководством учителя.	1
10	Движение в колонне	Выполнять движение в колонне в соответствии с правилами.	1
11	Упражнения без предметов	Соблюдать правила выполнения упражнений, выполнять упражнения без предметов по показу учителя.	1
12	Упражнения с флажками	Определять спортивный	1

		инвентарь — флажки, выполнять упражнения с флажками по показу учителя.	
13	Упражнения с малыми обручами	Определять спортивный инвентарь — обруч, выполнять упражнения с малыми обручами по показу учителя.	1
14	Упражнения с малыми мячами	Определять спортивный инвентарь — мяч, выполнять упражнения с малыми мячами по показу учителя	1
15	Лазанье по гимнастической лестнице приставным способом	Выполнять лазанье по гимнастической лестнице приставным способом с помощью учителя.	1
16	Лазанье по гимнастической скамейке в упоре на коленях	Выполнять лазанье по гимнастической скамейке в упоре на коленях с помощью учителя.	1
17	Подлезания под препятствия высотой 40-50 см	Выполнять подлезания под препятствия высотой 40-50 см.	1
18	Пролезание сквозь гимнастический обруч	Выполнять пролезание сквозь гимнастический обруч с подбором	1

		индивидуальной техники с помощью учителя.	
19-20	Упражнения на равновесие	Осваивать упражнения для развития равновесия. Игры	2
21	Упражнения для развития пространственной дифференцировки и точности движений	Координировать и соотносить положение тела в пространстве. Запоминать названия исходных положений тела в пространстве.	1
22	Группировка на спине	Выполнять группировку на спине.	1
23	Перекат из исходного положения лежа в разные стороны	Выполнять перекат из исходного положения лежа в разные стороны, Называть двигательное действие перекач.	1
24-25	Упражнения с гимнастическими палками	Исследовать гимнастическую палку как спортивный инвентарь, выполнять упражнения с гимнастическими палками. Игры.	2
26-27	Упражнения с большими мячами	Исследовать большой мяч как спортивный инвентарь, выполнять упражнения с большими мячами.	2

Легкая атлетика (11ч)			
28	Правила поведения на уроках с элементами легкой атлетики	Беседовать о правилах поведения на уроках с элементами легкой атлетики.	1
29	Понятие ходьба. Ходьба	Выполнять и демонстрировать доступные способы ходьбы.	1
30	Понятие о беге. Бег.	Дифференцировать ходьбу и бег. Подбирать индивидуальную технику бега или ходьбы.	1
31-32	Ходьба в чередовании с бегом	Выполнять чередование ходьбы и бега с помощью учителя.	2
33-34	Ходьба с сохранением правильной осанки	Принимать положение правильной осанки, проверять осанку.	2
35-36	Бег в колонне в заданном направлении	Выполнять бег в колонне в заданном направлении с помощью учителя.	2
37	Медленный бег	Дифференцировать бег по скорости. Игры.	1
38	Чередование ходьбы и бега	Выполнять пробегание коротких отрезков с помощью учителя (с учетом индивидуальной техники).	1
Подвижные игры (29ч)			

39	Правила поведения во время подвижных игр	Беседовать о правилах поведения во время подвижных игр. Игры	1
40-41	Подвижная игра «Совушка»	Принимать инструкцию учителя при разучивании подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру.	2
42-43	Подвижная игра «Мы солдаты»	Принимать инструкцию учителя при разучивании подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру. Изменять правила под индивидуальные особенности обучающихся.	2
44	Подвижная игра «Слушай сигнал»	Принимать инструкцию учителя при разучивании подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру.	1
45	Подвижная игра «Удочка»	Принимать инструкцию учителя при разучивании подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру.	1
46	Подвижная игра «Филин и пташки»	Принимать инструкцию учителя при разучивании	1

		подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру.	
47	Подвижная игра «Мячик кверху»	Принимать инструкцию учителя при разучивании подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру. Изменять правила под индивидуальные особенности обучающихся.	1
48-49	Подвижная игра «Веселая эстафета»	Принимать инструкцию учителя при разучивании подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру.	2
50-51	Подвижная игра «Метко в цель»	Принимать инструкцию учителя при разучивании подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру.	2
52-53	Подвижная игра «Догони мяч»	Принимать инструкцию учителя при разучивании подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру.	2
54-55	Подвижная игра «Кого назвали, тот и ловит»	Принимать инструкцию учителя при разучивании	2

		подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру.	
56-57	Подвижная игра «Наблюдатель»	Принимать инструкцию учителя при разучивании подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру. Изменять правила под индивидуальные особенности обучающихся.	2
58-59	Подвижная игра «Смекалистый»	Принимать инструкцию учителя при разучивании подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру.	2
60-61	Подвижная игра «Палочник и палочки»	Принимать инструкцию учителя при разучивании подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру.	2
62-63	Подвижная игра «Иди прямо»	Принимать инструкцию учителя при разучивании подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру.	2
64-65	Подвижная игра «Дотронься до»	Принимать инструкцию учителя при разучивании	2

		подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру.	
66-67	Подвижная игра «Чья спина»	Принимать инструкцию учителя при разучивании подвижной игры. Выполнять двигательные действия составляющие игру.	2
Элементы спортивных игр (26ч)			
68	Понятие о прыжках. Прыжки	Определять прыжки как двигательное действие, выполнять прыжки с помощью технических средств или учителя.	1
69-70	Правильный захват предметов для метания одной и двумя руками	Выполнять правильный захват предметов для метания. Подбирать индивидуальную технику.	2
71	Понятие о метании. Произвольное метание	Выполнять произвольное метание, определять метание как двигательное действие.	1
72-73	Метание малого мяча с места в стену	Выполнять подготовительные упражнения к метанию.	2
74-75	Бросок мяча	Выполнять бросок мяча с учетом индивидуальных возможностей.	2

76-77	Ловля мяча	Ознакомиться с техникой ловли мяча, выполнять подготовительные упражнения к ловле мяча.	2
78-79	Прием и передача различных предметов в шеренге	Выполнять прием и передачу различных предметов в шеренге.	2
80-81	Прием и передача различных предметов в колонне	Выполнять прием и передачу различных предметов в колонне.	2
82-83	Прием и передача различных предметов по кругу	Выполнять прием и передачу различных предметов в кругу.	2
84-85	Упражнения для расслабления мышц тела	Напрягать и расслаблять отдельные мышечные группы и соотносить свои телесные ощущения.	2
86-87	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	Выполнять упражнения для укрепления мышц спины и живота.	2
88-89	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Выполнять упражнения для мышц рук и плечевого пояса, выполнять подсчет хором.	2
90-91	Дыхательные упражнения	Выполнять дыхательные упражнения.	2
92-93	Упражнения для	Выполнять упражнения для	2

	формирования правильной осанки	формирования правильной осанки.	
94-95	Упражнения на фитболлах	Исследовать фитболл как спортивный инвентарь, выполнять упражнения на фитболлах в разных исходных положениях.	2
96-97	Упражнения для мышц ног	Выполнять упражнения для мышц ног, выполнять подсчет хором.	2
98-99	Упражнения для формирования координационных способностей	Выполнять упражнения для формирования координационных способностей.	2
	Итого по программе		99 часов

Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 1`(1) класс.

№	Тема	Основные виды деятельности	Количество часов
Легкая атлетика (20 ч.)			
1	АФК — учебный предмет. Экскурсия по залу АФК.	Участвовать в беседе об АФК.	1

2 3	Упражнения для формирования правильной осанки	Участвовать в беседе об осанке, выполнять комплекс ОПУ.	2
4—5	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания	Выполнять комплекс дыхательных упражнений. Называть известные упражнения.	2
6	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	Выполнять комплекс упражнений для увеличения подвижности суставов.	1
7	Оздоровительное значение дозированной ходьбы и бега	Выполнять ходьбу, дыхательные упражнения.	1
8	Ходьба с правильным сочетанием движений рук и ног.	Выполнять ходьбу, осваивать игру «длинный — короткий».	1
9	Бег. Отличие ходьбы от бега.	Сравнивать ходьбу и бег.	1
10	Медленный бег.	Выполнять комплекс ОПУ, медленный бег.	1
11 12	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.	Представлять технику броска набивного мяча двумя руками из-за головы.	2
13 14	Бросок набивного мяча двумя руками от груди	Выполнять бросок набивного мяча двумя	2

		руками от груди.	
15	Прыжки на двух ногах на месте стоя у опоры.	Осваивать прыжки.	1
16 17	Корректирующие упражнения для формирования позы стояния.	Осваивать упражнения в парах, Ознакомиться с игрой «Замри».	2
18 19	Бег в чередовании с ходьбой.	Выполнять ходьбу в чередовании с бегом.	2
20	Основные линии спортивного зала.	Выполнять движение по линиям спортивного зала.	1
Подвижные игры (16ч)			
21	Игра «День и ночь».	Выполнять правила игры «День и ночь».	1
22	Игра «Кот и воробьи».	Выполнять правила игры «Кот и воробьи», Выполнять игру «День и ночь» по правилам.	1
23	Игра «Дотронься до».	Выполнять игру «Дотронься до» по правилам, выполнять ходьбу.	1
24	Игра «К своим флажкам».	Запомнить последовательность ОПУ, выполнять игру «К своим флажкам» по правилам.	1
25	Игра «Медведь и	Выполнять игру «Медведь	1

	пчелы».	и пчелы» по правилам.	
26	Игра «Запрещенное движение».	Выполнять игру «Запрещенное движение» о правилах. Выполнять комплекс ОПУ с коллективным подсчетом.	1
27	Игра «Потолок — стенка — пол».	Выполнять игру «Потолок-стенка-пол» по правилам, рассказывать правила игры «Запрещенное движение».	1
28	Эстафеты без предметов.	Осваивать эстафеты без предметов в одной и двух колоннах.	1
29 30	Эстафеты с предметами.	Выполнять эстафеты с предметами в одной и двух колоннах, знать правила выполнения эстафеты.	2
31	Игра «Отгадай чей голосок?»	Выполнять эстафеты с предметами и без, выполнять игру «отгадай чей голосок?» по правилам.	1
32	Игра «Палочку бери».	Выполнять эстафеты с предметами и без по рассказу. Выполнять игру «палочку бери» по правилам.	1
33	Корректирующие упражнения	Выполнять эстафеты с предметами и без по	2

34	направленные на мышечное расслабление.	на рассказу учителя, осваивать упражнения для мышечного расслабления.	
35 36	Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	Отвечать на вопросы об упражнения влияющих на развитие сердечно-сосудистой системы.	2
Гимнастика (21 ч.)			
37	Построение в шеренгу.	Выполнять построение в шеренгу.	1
38	Построение в колонну.	Выполнять построение в колонну, сравнивать построения в колонну и в шеренгу.	1
39	Повороты на месте на право, на лево переступанием.	Выполнять построение в шеренгу, в колонну, повороты на месте переступанием.	1
40	Расчет «на первый-второй». Построение в круг.	Выполнять построение в шеренгу, в колонну, расчет на «первый-второй», построение в круг, повороты на месте переступанием.	1
41	Размыкание и смыкание в шеренге приставным	Выполнять расчет «на первый-второй», размыкание и смыкание в	1

	шагом.	колонне приставным шагом.	
42	Основные части тела человека.	Показывать и называть основные части тела человека, выполнять построение в шеренгу и колонну по команде учителя.	1
43	Основные положения рук, ног, туловища, головы.	Показывать основные исходные положения рук, ног, туловища, головы за учителем.	1
44	Группировка .Перекат из исходного положения лежа.	Выполнять положение группировка, перекат из исходного положения лежа.	1
45	Лазанье по гимнастической лестнице. Висы.	Выполнять лазание по гимнастической лестнице, ознакомиться с висами на гимнастической лестнице..	1
46	Лазанье по гимнастической скамейке. Упоры.	Выполнять лазание по гимнастической скамейке и лестнице, ознакомиться с упорами. Подбирать индивидуальные способы выполнения.	1
47	Лазанье по-пластунски, по гимнастической скамейке.	Выполнять лазание по пластунски, лазание по гимнастической скамейке.	1

48	Перелезание через препятствия высотой 30-40 см.	Выполнять лазание по гимнастической лестнице, перелезание через препятствия высотой 30-40 см, с учетом индивидуальной техники.	1
49	Подлезание под препятствия высотой 40-60 см.	Выполнять лазание по пластунски, подлезание под препятствиями высотой 40-60 см.	1
50 51	Преодоление полосы из 2-3 препятствий.	Показывать технику и выполнять подлезание под препятствиями высотой 40-60 см, перелезание через препятствия, лазание по пластунски.	2
52	Понятие равновесие.	Выполнять упражнения на развитие равновесия,	1
53	Упражнения с гимнастической палкой.	Осваивать комплекс упражнений с гимнастической палкой .	1
54 55	Фитболл — гимнастика.	Выполнять упражнения на фитболах. Подбирать индивидуальную технику.	2
56 57	Упражнения для формирования силовых способностей мышц спины и живота.	Выполнять комплекс ОПУ с гимнастической палкой с коллективным подсчётом.	2

Лыжная подготовка (13 ч.)			
58	Одежда учеников во время занятий на улице.	Ознакомиться с требованиями к одежде учеников во время занятий на улице.	1
59	Переноска лыж. Техника безопасности во время лыжной подготовки.	Соблюдать технику безопасности во время лыжной подготовки,	1
60	Укладка лыж на снег.Надевание лыж.	Выполнять имитационные упражнения.	1
61	Повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.	Выполнять повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.	1
62	Передвижение ступающим шагом без палок.	Осваивать технику передвижения ступающим шагом, выполнять повороты переступанием на месте вокруг пяток лыж.	1
63	Техника движений ног скользящим шагом.	Показывать технику работы ног скользящим шагом.	1
64	Движение скользящим шагом по лыжне без палок.	Выполнять движение скользящим шагом по лыжне без палок.	1
65	Зимняя игра «Снайперы».	Выполнять движение скользящим шагом по лыжне без палок, освоить игру «Снайперы» по	1

		правилам.	
66	Техника работы рук при ходьбе скользящим шагом на лыжах.	Показывать технику работы рук при движении скользящим шагом по лыжне без палок.	1
67	Движение скользящим шагом на лыжах.	Выполнять и показывать движение скользящим шагом по лыжне без палок.	1
68	Корректирующие упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	Отвечать на вопросы в беседе об упражнениях для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, выполнять прохождение дистанции на лыжах до 300 метров.	1
69	Упражнения для формирования силовых способностей мышц рук.	Выполнять игру «Армреслинг» по правилам.	1
70	Упражнения для формирования силовых способностей мышц ног.	Выполнять комплекс упражнений для формирования силовых способностей ног.	1
Элементы спортивных игр (21 ч.)			
71 72	Упражнения с большими мячами.	Осваивать комплекс упражнений с большими мячами.	2

73 74	Основные исходные положения с мячом.	Осваивать исходные положений с мячом, выполнять игру «Прокати мяч».	2
75 76	Комплекс упражнений с мячом.	Называть основные исходных положений с мячом.	2
77 78	Передача мяча в шеренге в право влево.	Выполнять передачу мяча в шеренге в право, влево.	2
79 80	Передача мяча в колонне над головой.	Выполнять передачу мяча в колонне над головой,	2
81 82	Передача мяча в колонне с права, с лева.	Выполнять игру «Гонка мячей» по правилам.	2
83	Удары мяча об пол.	Выполнять удар мяча об пол, называть правила игры «Гонка мячей».	1
84	Бросок мяча вверх.	Выполнять бросок мяча вверх, освоить игру «Кто выше бросит».	1
85	Бросок мяча в стену и ловля после отскока.	Выполнять бросок мяча в стену и ловлю после отскока.	1
86	Бросок мяча.	Выполнять бросок мяча в парах.	1
87 88	Ловля мяча.	Выполнять бросок и ловлю мяча в парах.	2

89 90	Упражнения для формирования координационных способностей.	Выполнять бросок и ловлю мяча в парах, выполнять игру « Мяч в руках» по правилам.	2
91	Правила приема воздушных и солнечных ванн.	Рассказывать о правилах приема воздушных и солнечных ванн.	1
Легкая атлетика (8 ч.)			
92	Высокий старт.	Выполнять положение «высокий старт».	1
93	Бег с эстафетной палочкой.	Выполнять бег с эстафетной палочкой.	1
94 95	Метание мяча в цель.	Выполнять подводящее упражнение «Поза натянутого лука», выполнять метание мяча в цель.	2
96	Метание мяча в горизонтальную цель.	Выполнять метание мяча в горизонтальную цель.	1
97	Метание мяча на дальность отскока.	Выполнять метание мяча на дальность отскока.	1
98-99	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	Выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед	2
	Итого за год:		99 часов

Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 2 класс.

№	Тема	Основные виды деятельности	Количество часов
Легкая атлетика (20ч)			
1	Правильное дыхание при беге и ходьбе.	Выполнять ходьбу и бег в сочетании с правильным дыханием.	1
2 3	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания.	Выполнять ходьбу и бег в сочетании с правильным дыханием. Знать об органах дыхания человека.	2
4 5	Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	Выполнять повторно интервальный бег.	2
6	Ходьба в правильном сочетании ритма движений и дыхания.	Рассказывать об органах дыхания человека по вопросам. Выполнять ходьбу в правильном сочетании ритма движений и дыхания	1
7	Ходьба в разном темпе.	Дифференцировать темп выполнения ходьбы. Осваивать ходьбу быстрым и	1

		медленным шагом.	
8	Бег в чередовании с ходьбой.	Выполнять повторно интервальный бег. Выполнять комплекс дыхательных упражнений.	1
9	Медленный бег.	Уметь распределять усилия на дистанции. Осваивать технику медленного бега.	1
10	Высокий старт с последующим ускорением.	Осваивать положение «высокий старт», подбирать доступную технику старта. Выполнять пробегание коротких отрезков из положения высокий старт.	1
11	Финиширование.	Осваивать технику финиширования. Осваивать технику быстрого бега на 10 метров. Проводить внутри классные соревнования.	1
12	Прыжки через скакалку.	Осваивать элементы техники прыжков через скакалку.	1
13	Прыжки в движении.	Осваивать прыжки в движении. Осваивать элементы техники прыжков через скакалку.	1

14	Упражнения с малыми мячами.	Осваивать комплекс упражнений с малыми мячами. Выполнять элементы прыжков через скакалку.	1
15 16	Упражнения для формирования правильной осанки.	Фиксировать правильную осанку. Осваивать комплекс упражнений с малыми мячами.	2
17	Упражнения с гимнастической палкой.	Осваивать комплекс упражнений с гимнастическими палками. Выполнять прыжки в движении.	1
18 19	Корректирующие упражнения, направленные на мышечное расслабление.	Осмыслить правила выполнения мышечного расслабления. Выполнять комплекс упражнений направленный на мышечное расслабление.	2
20	Физические упражнения и их влияние на организм человека.	Рассказывать кратко о влиянии физических упражнений на организм человека.	1
Подвижные игры (14ч)			
21	Игра «Совушка».	Осваивать игру «Совушка». Дифференцировать	1

		мышечное усилие.	
22	Игра «Что изменилось».	Знать и с помощью учителя и одноклассников рассказывать правила игры «Совушка». Осваивать игру «Что изменилось».	1
23	Игра «Зайцы и волк».	Знать и с помощью учителя и одноклассников рассказывать правила игры «Что изменилось». Осваивать игру «Зайцы и волк».	1
24	Игра «У медведя во бору».	Знать и с помощью учителя и одноклассников рассказывать правила игры «Зайцы и волк». Осваивать игру «У медведя во бору».	1
25	Игра «Два мороза».	Знать и с помощью учителя и одноклассников рассказывать правила игры «У медведя во бору». Осваивать игру «Два мороза».	1
26	Игра «Ловишка, держи ленту».	Знать и с помощью учителя и одноклассников рассказывать правила игры «Два мороза». Осваивать игру «Ловишка, держи ленту».	1
27	Игра «Пересиливание	Знать и с помощью учителя и	1

	спиной».	одноклассников рассказывать правила игры «Ловишка, держи ленту». Осваивать игру «Пересиливание спиной».	
28	Игра «Упрямый ослик».	Знать и с помощью учителя и одноклассников рассказывать правила игры «Пересиливание спиной». Осваивать игру «Упрямый ослик».	1
29	Игра «Пятнашки».	Знать и с помощью учителя и одноклассников рассказывать правила игры «Упрямый ослик». Осваивать игру «Пятнашки»	1
30	Линейные эстафеты с подлезанием и перелезанием.	Выполнять эстафеты с подлезанием и перелезанием. Знать и показывать технику выполнения эстафет. Организовывать мини соревнования.	1
31	Линейные эстафеты с предметами.	Знать правила передачи эстафетной палочки. Выполнять линейные эстафеты с предметами.	1
32	Встречные эстафеты с предметами.	Осваивать встречные эстафеты с предметами. Заполнять протокол соревнований совместно с учителем.	1

33	Упражнения для формирования силовых способностей мышц спины и живота.	Выполнять упражнения для формирования силовых способностей мышц спины и живота. Выполнять встречные эстафеты с предметами.	2
34			
Гимнастика (22ч)			
35	Фитболл — гимнастика.	Осваивать комплекс упражнений на фитболах.	2
36			
37	Расчет по порядку.	Выполнять комплекс упражнений на фитболах. Осваивать расчет по порядку.	1
38	Повороты на месте.	Рассказывать кратко о достижениях Российских гимнастов. Выполнять расчет по порядку. Осваивать Повороты на месте.	1
39	Команды: «Шагом марш!» «На месте!» «Класс, стой!»	Осваивать выполнение команд «Шагом марш!» «На месте!» «Класс, стой!» Выполнять повороты на месте.	1
40	Перестроение из одной шеренги в две.	Осваивать технику перестроение из одной шеренги в две. Выполнять команды: «Шагом марш!» «На месте!» «Класс, стой!»	1
41	Перестроение в круг из	Осваивать технику	1

	шеренги.	перестроение в круг из шеренги. Выполнять перестроение из одной шеренги в две.	
42	Перекаты в группировке.	Осваивать перекаты в группировке. Выполнять перестроение в круг из шеренги.	1
43	Перекат в группировке в сторону.	Выполнять перекаты в группировке. Осваивать перекат в группировке в сторону.	1
44	Лазанье по гимнастической скамейке в разных исходных положениях.	Осваивать лазанье по гимнастической скамейке в разных исходных положениях Выполнять перекат в группировке в сторону.	1
45	Лазанье по гимнастической лестнице влево, вправо.	Выполнять лазанье по гимнастической скамейке в разных исходных положениях Осваивать лазанье по гимнастической лестнице влево, вправо.	1
46	Перелезание через препятствия высотой 40-50 см.	Выполнять лазанье по гимнастической лестнице влево, вправо. Осваивать перелезание через препятствия высотой 40-50 см. Сравнить спортивные	1

		препятствия с встречающимися на практике.	
47	Подлезание под препятствия высотой 40-60 см.	Осваивать подлезание под препятствия высотой 40-60 см. Выполнять перелезание через препятствия высотой 40-50 см. Называть препятствия.	1
48	Преодоление полосы из 3-4 препятствий.	Выполнять подлезание под препятствия высотой 40-60 см. Составлять полосу препятствий. Преодолевать полосу препятствий на скорость выполнения.	1
49	Ходьба по гимнастической скамейке.	Осваивать ходьбу по гимнастической скамейке со страховкой учителя.	1
50	Равновесие на фитболе.	Осваивать упражнения в равновесии на фитболах. Кратко рассказывать о равновесии.	1
51	Висы и упоры.	Называть висы и упоры. Осваивать технику выполнения висов и упоров.	1
52 53	Упражнения для формирования силовых способностей рук.	Называть и выполнять висы и упоры. Отвечать на вопросы о физическом качестве сила.	2
54 55	Упражнения для формирования силовых	Выполнять и называть упражнения для	2

	способностей ног.	формирования силовых способностей ног.	
56	Упражнения для повышения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.	Называть и выполнять упражнения для повышения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.	1
Лыжная подготовка (12ч)			
57	Закаливающие факторы природы.	Рассказывать кратко о закаливающих фактора природы, об их положительном влиянии на организм человека.	1
58	Дыхание при ходьбе на лыжах. Укладка лыж на снег.	Выполнять комплекс ОПУ на улице.	1
59	Надевание креплений лыж. Температурный режим при занятиях лыжами.	Выполнять надевание креплений лыж самостоятельно.	1
60	Повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте.	Осваивать повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте. Выполнять упражнения на уличных тренажерах.	1
61	Приставные шаги на лыжах вправо, влево.	Осваивать приставные шаги на лыжах вправо, влево. Выполнять повороты переступанием вокруг пяток лыж на месте.	1
62	Передвижение ступающим	Выполнять приставные шаги	1

	шагом без палок.	на лыжах вправо, влево. Оказывать одноклассникам посильную помощь.	
63	Передвижение ступающим шагом без палок.	Выполнять передвижение ступающим шагом без палок.	1
64	Передвижение ступающим шагом с палками.	Осваивать передвижение ступающим шагом с палками.	1
65	Передвижение скользящим шагом без палок.	Осваивать технику передвижения скользящим шагом без палок.	1
66	Передвижение скользящим шагом с палками.	Показывать технику передвижения скользящим шагом без палок.	1
67	Прохождение дистанции на лыжах 400 метров.	Выполнять прохождение дистанции на лыжах 400 метров.	1
68	Влияние физических упражнений на физическую подготовленность человека.	Называть упражнения, которые влияют на физическую подготовленность человека	1
Элементы спортивных игр (29ч)			
69	Корректирующие упражнения для коррекции позы стояния.	Выполнять корректирующие упражнения для коррекции позы стояния, называть их.	1
70 71	Упражнения для формирования координационных способностей.	Выполнять упражнения для формирования координационных способностей.	2
72	Упражнения с большими	Осваивать упражнения с	1

	мячами.	большими мячами. Определять свойства мяча и двигательные действия с ним выполняемые.	
73	Комплекс упражнений с мячом.	Выполнять комплекс упражнений с мячом. Выполнять ходьбу с мячом в руках.	1
74	Передача мяча в шеренге, в колонне.	Выполнять передачу мяча в шеренге, в колонне. Игры с мячом.	1
75	Удары мяча об пол и ловля его.	Осваивать технику удара мяча об пол и ловля его.	1
76	Подбрасывание мяча вверх и ловля его.	Осваивать подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнять удары мяча об пол и ловлю его.	1
77 78	Бросок мяча в стену и ловля после отскока.	Осваивать технику броска мяча в стену и ловли после отскока. Выполнять подбрасывание мяча вверх и ловля его. Подсчитывать свой результат.	2
79 80	Бросок мяча в стену и ловля с лету.	Выполнять бросок мяча в стену и ловля с лету.	2
81 82	Передача мяча двумя руками снизу.	Осваивать технику передачи мяча двумя руками снизу.	2
83 84	Передача мяча от груди.	Осваивать передачу мяча от груди. Выполнять передачу	2

		мяча двумя руками снизу.	
85 86	Ловля и передача мяча.	Осваивать ловлю и быструю передачу мяча. Выполнять передачу мяча от груди.	2
87	Набивание фитбола двумя руками.	Осваивать набивание фитбола двумя руками. Подсчитывать свой результат.	1
88	Набивание фитбола одной рукой.	Осваивать технику набивания фитбола одной рукой. Выполнять набивание фитбола двумя руками.	1
89	Ведение фитбола.	Осваивать технику ведения фитбола. Выполнять набивания фитбола одной рукой.	1
90 91	Игра «Ручной мяч».	Осваивать правила игры «Ручной мяч». Выполнять ведение фитбола. Определять победителя.	2
92 93	Корректирующие упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Осваивать корректирующие упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Игры.	2
94	Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.	Рассказывать правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн.	1
95	Бросок мяча в даль из разных исходных положений.	Выполнять имитационное упражнение «Поза натянутого лука». Осваивать бросок мяча	1

		в даль из разных исходных положений.	
96	Удары мяча об пол.	Выполнять бросок мяча в даль из разных исходных положений. Выполнять удары мяча об пол.	1
97	Подбрасывание мяча вверх.	Осваивать подбрасывание мяча вверх. Выполнять удары мяча об пол.	1
Легкая атлетика (5ч)			
98	Метание мяча в стену.	Выполнять и показывать метание мяча в стену. Эстафеты	1
99	Метание мяча в парах.	Осваивать метание мяча в парах	1
100	Метание мяча в вертикальную цель.	Выполнять метание мяча в парах. Осваивать метание мяча в вертикальную цель.	1
101	Метание мяча с места на заданное расстояние.	Осваивать выполнение метания мяча на заданное расстояние.	1
102	Метание мяча с места на дальность.	Выполнять метания мяча на дальность с места.	1
	Итого :		102 часа

Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 3 класс.

№	Тема	Основные виды	Количество
---	------	---------------	------------

		деятельности	о часов
Легкая атлетика (23ч)			
1	Измерение антропометрических показателей человека.	Участвовать в викторине о значении антропометрических показателей человека. Измерять антропометрические показатели человека.	1
2 3	Бег в чередовании с ходьбой.	Осваивать подготовительные упражнения к бегу. Выполнять повторно интервальный бег в чередовании с ходьбой.	2
4 5	Упражнения для формирования правильной осанки.	Знать упражнения для формирования правильной осанки. Фиксировать осанку, исправлять ошибки в технике.	2
6 7	Корректирующие упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания.	Знать, кратко рассказывать о влиянии легкоатлетических упражнений на повышение функциональных возможностей органов дыхания.	2
8	Оздоровительное значение медленного бега.	Осваивать технику медленного бега.	1

9	Оздоровительная ходьба.	Выполнять длительную ходьбу. Знать о положительном влиянии оздоровительной ходьбы.	1
10	Ходьба с поворотами по сигналу.	Выполнять ходьбу с поворотами по сигналу.	1
11	Ходьба спиной вперед.	Выполнять ходьбу с поворотами по сигналу. Осваивать технику ходьбы спиной вперед. Находить отличия между разными видами ходьбы.	1
12	Медленный бег с изменением направления.	Осваивать технику медленного бега с изменением направления. Выполнять технику ходьбы спиной вперед.	1
13	Бросок набивного мяча от груди.	Осваивать технику выполнения броска набивного мяча от груди. Выполнять медленный бег с изменением направления.	1
14	Бросок набивного мяча от груди.	Выполнять и описывать технику броска набивного мяча от груди. Осваивать технику броска набивного мяча от груди.	1
15 16	Метание мяча в цель.	Называть и показывать подготовительное упражнение «Поза	2

		натянутого лука». Выполнять и описывать технику броска набивного мяча от груди. Выполнять и описывать технику метания мяча в цель.	
17 18	Корректирующие упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	Знать и называть упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	2
19 20	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	Знать, выполнять и называть упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.	2
21	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений.	Измерять пульс. Знать о влиянии и зависимости частоты сердечных сокращений от физической нагрузки.	1
22 23	Корректирующие упражнения направленные на мышечное расслабление.	Осваивать способы дозирования физической нагрузки. Называть и выполнять упражнения направленные на мышечное расслабление.	2
Подвижные игры (12ч)			

24	Игра «Вороны и воробьи».	Излагать правила игры «Ловишка, держи ленту». Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Вороны и воробьи».	1
25	Игра «Пустое место».	Излагать правила игры «Вороны и воробьи». Контролировать физическую нагрузку по показаниям ЧСС.	1
26	Игра «Стрелки».	Контролировать физическую нагрузку по показаниям ЧСС.	1
27	Игра «Гонка мячей».	Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Гонка мячей». Контролировать физическую нагрузку по показаниям ЧСС.	1
28	Игра «Перестрелка».	Дозировать физическую нагрузку по показаниям ЧСС.	1
29	Игра «Хитрая лиса».	Дозировать физическую нагрузку по показаниям ЧСС.	1
30	Игра «Переправа».	Дозировать физическую нагрузку по показаниям ЧСС.	1

31	Игра «Пересиливание гимнастическим матом».	Излагать правила игры «Переправа». Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Пересиливание гимнастическим матом».	1
32	Игра «Машина ехала-стоп».	Излагать правила игры «Пересиливание гимнастическим матом» .Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Машина ехала-стоп».	1
33	Линейная эстафета с подлезанием и перелезанием.	Излагать правила игры «Машина ехала-стоп». Осваивать двигательные действия составляющие содержание линейной эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1
34	Линейная эстафета с передачей и ведением мяча.	Излагать правила выполнения линейной эстафеты с подлезанием и перелезанием. Осваивать двигательные действия составляющие содержание линейной эстафеты с передачей и ведением мяча.	1
35	Встречная эстафета с	Излагать правила	1

	предметами.	проведения линейной эстафеты с передачей и ведением мяча. Осваивать двигательные действия составляющие содержание встречной эстафеты с предметами.	
Гимнастика (22ч)			
36	Фитболл — гимнастика.	Называть упражнения с фитболлами. Уметь применять Комплекс упражнений с фитболлами в повседневной жизни.	1
37	Равнение в шеренге направо, налево.	Кратко характеризовать гимнастику как вид спорта. Осваивать двигательные действия связанные с выполнением равнения в шеренге направо и налево.	1
38	Ходьба по диагонали.	Осваивать ходьбу по диагонали.	1
39	Сдача рапорта.	Выполнять ходьбу по диагонали .Сдавать рапорт.	1
40	Размыкание по расчету «три-шесть-на месте»	Осваивать размыкание по расчету «три-шесть-на месте». Выполнять строевые действия по команде учителя.	1

41	Упражнения с асимметричным движением рук.	Осваивать упражнения с асимметричным движением рук.	1
42	Упоры. Упражнения на гимнастической скамейке.	Называть и выполнять упоры. Осваивать упражнения на гимнастической скамейке.	1
43	Висы. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке. Называть и выполнять висы. Выполнять лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.	1
44 45	Лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую лестницу.	Осваивать лазание по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую лестницу.	2
46	Перелезание через препятствия высотой 50-60 см.	Осваивать перелезание через препятствия высотой 50-60 см. Использовать полученные умения в повседневной жизни.	1
47	Проползание под препятствиями высотой 40-50 см.	Осваивать проползание под препятствиями высотой 40-50 см. Выполнять перелезание	1

		через препятствия высотой 50-60 см.	
48 49	Преодоление полосы из 4 — 5 препятствий.	Называть препятствия и составлять полосу препятствий. Выполнять преодоление полосы препятствий на результат.	2
50	Ходьба по напольному бревну с помощью.	Выполнять самостоятельное составление полосы препятствий.	1
51	Фитболл — гимнастика.	Выполнять, показывать и вести подсчет при выполнении комплекса ОПУ с фитболом.	1
52	Двигательный режим младших школьников.	Составлять план двигательного режима на день. Игры подвижные и эстафеты	1
53	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой.	Осваивать комплекс ОПУ с гимнастической палкой. Вести подсчет при выполнении упражнений.	1
54 55	Упражнения для формирования силовых способностей рук.	Называть и выполнять упражнения для формирования силовых способностей рук.	2
56	Упражнения для	Называть и выполнять	2

57	формирования силовых способностей ног.	упражнения для формирования силовых способностей ног, составлять комплекс из 2-3 упражнений. Кратко характеризовать физическое качество сила.	
Лыжная подготовка (9ч)			
58	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	Рассказывать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой.	1
59	Повороты переступанием на месте вокруг носков лыж.	Осваивать повороты переступанием на месте вокруг носков лыж. Выполнять и называть имитационные упражнения.	1
60	Передвижение ступающим шагом.	Выполнять передвижение ступающим шагом. Выполнять повороты переступанием на месте вокруг носков лыж.	1
61	Передвижение скользящим шагом.	Выполнять повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж. Осваивать технику передвижения скользящим шагом.	1
62	Одноопорное скольжение.	Осваивать технику передвижения скользящим	1

		шагом. Оказывать посильную помощь своим одноклассникам.	
63	Подъем на склон ступающим шагом.	Описывать технику передвижения скользящим шагом.	1
64	Спуск со склона в основной стойке.	Осваивать технику подъема на склон ступающим шагом и спуска со склона в основной стойке.	1
65	Игра «Смелее с горки».	Выполнять подъем на склон ступающим шагом.	1
66	Прохождение дистанции на лыжах до 500 м.	Называть технику ступающего и скользящего шага.	1
Элементы спортивных игр (27ч)			
67	Режим дня обучающегося младшей школы.	Составлять свой режим дня в соответствии требованиями к режиму дня обучающегося младшей школы.	1
68 69	Упражнения для формирования силовых способностей мышц спины и живота.	Знать и называть упражнения для формирования силовых способностей мышц спины и живота.	2
70 71	Упражнения для коррекции позы стояния.	Знать и называть упражнения для коррекции	2

		позы стояния.	
72	Удары мяча об пол и ловля после дополнительных движений.	Называть игровые виды спорта. Выполнять удары мяча об пол.	1
73	Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.	Сравнивать технику подбрасывания мяча вверх и ударов мяча об пол.	1
74 75	Бросок мяча в стену и ловля с лету.	Описывать технику удара мяча об пол и ловля после дополнительных движений.	2
76 77	Передача мяча одной рукой от плеча.	Отличать мяч для футбола, волейбола, баскетбола, бочы. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении передача мяча одной рукой от плеча.	2
78 79	Набивание мяча одной рукой на месте.	Осваивать технику набивания мяча одной рукой на месте. Выполнять и описывать технику передачи мяча одной рукой от плеча.	2
80 81	Ведение фитбола в движении	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении игровых действий.	2
82 83	Бросок мяча в корзину с близкого расстояния.	Определять и называть вид спорта в котором	2

		используются набивание мяча, ведение мяча и забивание его в корзину.	
84 85	Удар ногой по мячу.	Определять и называть вид спорта в котором используется удар ногой по мячу. Осваивать удар ногой по мячу.	2
86 87	Забивание мяча в ворота.	Осваивать технику забивание мяча в ворота. Самостоятельно выбирать мяч для игры в футбол.	2
88 89	Игра «боче».	Осваивать правила игры «Боче». Организовывать мини соревнования.	2
90 91	Катание шаров на заданное расстояние.	Выполнять игровую стойку. Осваивать технику катания шара на заданное расстояние.	2
92	Катание шаров с дифференциацией усилий.	Выполнять катание шара на заданное расстояние. Знать основные правила игры «Боче».	1
93	Содержание комплекса зарядки.	Самостоятельно составлять комплекс зарядки. Игры подвижные	1
Легкая атлетика (9ч)			
94	Чередование ходьбы и бега.	Уметь контролировать физическую нагрузку бег	1

		по показаниям ЧСС.	
95	Низкий старт.	Осваивать технику выполнения положения низки старт.	1
96	Бег из разных исходных положений.	Сравнивать технику выполнения высокого и низкого стартов.	1
97	Пробегание коротких отрезков.	Выполнять пробегание коротких отрезков с фиксацией времени из удобного исходного положения.	1
98	Метание мяча в горизонтальную цель.	Осваивать технику метания мяча в горизонтальную цель.	1
99	Прыжки с ноги на ногу.	Осваивать технику выполнения прыжков с ноги на ногу. Выполнять метание мяча в горизонтальную цель.	1
100	Метание мяча на дальность.	Выполнять метание мяча на дальность. Выполнять метание мяча в горизонтальную цель. Сравнивать технику метания.	1
101	Прыжки со скакалкой.	Осваивать перепрыгивание через лежащую скакалку, перекидывание скакалки.	1

102	Упражнения для формирования координационных способностей.	Описывать технику и выполнять перепрыгивание через лежащую скакалку, перекидывание скакалки.	1
	Итого:		102 часа

Тематическое планирование учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 4 класс.

№	Тема	Основные виды деятельности	Количество часов
Легкая атлетика (17ч)			
1	Физические упражнения – путь к здоровью.	Участвовать в викторине о положительном влиянии физических упражнений на организм человека.	1
2 3	Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания.	Подбирать упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания. Эстафеты.	2
4 5	Бег в чередовании с ходьбой.	Выполнять повторно интервальный бег в чередовании с ходьбой на скорость.	2

6	Сочетание различных видов ходьбы.	Называть различные виды ходьбы. Выполнять сочетание различных видов ходьбы.	1
7	Техника «высокого» и «низкого старта».	Описывать технику «высокого» и «низкого» старта, находить отличия и сходства.	1
8	Старт из различных исходных положений.	Выполнять пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Находить ошибки в технике стартов.	1
9	Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	Осваивать технику броска набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх.	1
10	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы вперед-вверх.	Осваивать бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх. Выполнять бросок набивного мяча двумя руками из-за головы вперед-вверх. Сравнить технику.	1
11 12	Прыжки на заданную длину.	Осваивать прыжки на заданную длину.	2
13 14	Корректирующие упражнения для формирования правильной осанки	Определять правильную осанку. Подбирать и выполнять упражнения для формирования правильной осанки.	2

15 16	Фитболл — гимнастика.	Составлять и выполнять комплекс упражнений на фитболах.	2
17	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств.	Знать и называть 5 физических качеств человека, знать и кратко рассказывать об их развитии.	1
Подвижные игры (18ч)			
18	Эстафеты без предметов.	Выполнять эстафеты без предметов. Рассказывать правила передачи эстафетной палочки.	1
19	Эстафеты с предметами.	Делить участников на команды, организовывать и проводить эстафеты с помощью учителя.	1
20 21	Встречная эстафета.	Выполнять судейство и подводить итоги эстафет. Находить отличия в технике выполнения линейных и встречных эстафет .	2
22	Игра «Переправа».	Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Переправа». Находить свой способ выполнения задания.	1
23	Игра «Уголки».	Контролировать физическую нагрузку по показаниям ЧСС.	1
24	Игра «Невод».	Излагать правила и условия	1

		проведения игры «Уголки». Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Невод».	
25	Игра «Пустое место».	Излагать правила и условия проведения игры «Невод». Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Пустое место».	1
26 27	Игра «Перестрелка».	Излагать правила и условия проведения игры «Пустое место». Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Перестрелка».	2
28	Игра «Снайперы».	Излагать правила и условия проведения игры «Перестрелка». Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Снайперы».	1
29	Игра «Подвижная цель».	Излагать правила и условия проведения игры «Снайперы». Осваивать двигательные действия составляющие содержание игры «Подвижная цель».	1
30 31	Корректирующие упражнения	Самостоятельно выполнять упражнения направленные на	2

	направленные на мышечное расслабление.	мышечное расслабление.	
32 33	Упражнения для увеличения объёма движений в суставах.	Выполнять и называть упражнения для увеличения объёма движений в суставах.	2
34 35	Корректирующие упражнения для формирования координационных способностей.	Называть и подбирать с помощью учителя упражнения для формирования координационных способностей.	2
Гимнастика (18ч)			
36	Повороты на месте направо, налево, кругом по команде.	Подбирать доступную технику выполнения поворотов на месте направо, налево, кругом по команде. Формулировать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	1
37	Равнение в шеренге направо и налево.	Осваивать технику равнения в шеренге направо и налево. Выполнять комплекс упражнений с обручем.	1
38	Ходьба по диагонали.	Выполнять и описывать технику поворотов на месте направо, налево, кругом по команде.	1

39	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Выполнять движение «змейкой». Осваивать перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1
40	Упражнения на гимнастической скамейке.	Называть известные упражнения на гимнастической скамейке. Игры, соревновательные упражнения	1
41	Лазанье по наклонной скамейке.	Осваивать лазанье по наклонной скамейке.	1
42	Лазанье по гимнастической лестнице с переходом на гимнастическую скамейку.	Выполнять и описывать технику лазания по наклонной скамейке. Соревновательные задания.	1
43	Упоры. Лазанье по гимнастической стенке и скамейке в разных сочетаниях.	Выполнять лазанье по гимнастической стенке и скамейке в разных сочетаниях.	1
44	Перелезание через препятствия высотой 70-80 см.	Выполнять перелезание через препятствия высотой 70-80 см. Выполнять и описывать технику лазания по наклонной скамейке.	1
45 46	Преодоление полосы из 5-6 препятствий.	Составлять полосу препятствий, называть и описывать технику преодоления препятствий. Выполнять преодоление препятствий на скорость.	2

47	Висы присев, лежа, стоя.	Организовывать мини соревнования по преодолению препятствий. Выполнять судейство и подводить итоги мини соревнований.	1
48	Равновесие на измененной опоре.	Называть простые упражнения на равновесие. Формулировать технику безопасности при выполнении упражнений на равновесие.	1
49	Влияние физических упражнений на организм человека.	Отвечать на вопросы и кратко рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека.	1
50 51	Упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.	Подбирать и выполнять упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы. Контролировать физическую нагрузку по показаниям ЧСС.	2
52 53	Упражнения для формирования силовых способностей мышц спины и живота.	Называть, подбирать и выполнять упражнения для формирования силовых способностей мышц спины и живота. Контролировать физическую нагрузку по показаниям ЧСС.	2

Лыжная подготовка (10ч)			
54	Повороты переступанием на месте вокруг пяток и носков лыж.	Формулировать правила техники безопасности во время лыжной подготовки. Самостоятельно укладывать лыжи на снег и надевать крепления лыж.	1
55	Передвижение ступающим шагом.	Описывать технику ступающего шага. Исправлять ошибки в технике.	1
56	Передвижение скользящим шагом.	Описывать технику скользящего шага. Исправлять ошибки в технике.	1
57	Одноопорное скольжение.	Осваивать технику выполнения одноопорного скольжения. Исправлять ошибки в технике.	1
58	Подъем «лесенкой».	Осваивать подъем «лесенкой». Выполнять одноопорное скольжение.	1
59	Торможение падением.	Осваивать торможение падением. Выполнять подъем «лесенкой».	1
60	Линейные эстафеты.	Осваивать линейные эстафеты на лыжах.	1
61	Игра «Подними предмет».	Выполнять и описывать технику передвижения скользящим шагом.	1
62	Игра «Кто дальше прокатится?».	Осваивать игру «Кто дальше прокатится?»	1

63	Прохождение дистанции на лыжах до 700 м.	Выполнять прохождение дистанции на лыжах до 700 м.	1
Элементы спортивных игр (26ч)			
64	Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки.	Уметь дозировать физическую нагрузку по показаниям ЧСС.	1
65 66	Упражнения для формирования силовых способностей мышц рук и плечевого пояса.	Контролировать и дозировать физическую нагрузку по показаниям ЧСС. Выполнение силовых упражнений	2
67 68	Упражнения для формирования силовых способностей мышц ног.	Контролировать и дозировать физическую нагрузку по показаниям ЧСС. Выполнение силовых упражнений, соревновательные задания	2
69	Высокое подбрасывание мяча и ловля его с лета.	Формулировать технику безопасности при выполнении упражнений с мячом. Игры спортивные.	1
70 71	Броски мяча в стену и ловля его после дополнительных движений.	Осваивать технику броска мяча в стену и ловля его после дополнительных движений. Описывать технику броска мяча	2

		в стену.	
72 73	Ловля и передача мяча в парах двумя руками от груди.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении игровых действий.	2
74 75	Передача мяча одной рукой от плеча.	Осваивать передачу мяча одной рукой от плеча.	2
76 77	Передвижение игрока в стойке.	Осваивать стойку игрока и передвижение игрока в стойке.	2
78 79	Ведение мяча одной рукой в движении с изменением скорости.	Осваивать ведение мяча одной рукой в движении с изменением скорости. Выполнять стойку игрока и передвижение игрока в стойке.	2
80 81	Бросок мяча двумя руками от груди в корзину.	Выполнять стойку игрока и передвижение игрока в стойке. Определять вид спорта с данными техническими элементами.	2
82	Бросок мяча в корзину после ведения и остановки.	Осваивать бросок мяча в корзину после ведения и остановки. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении игровых действий.	1
83 84	Учебная игра «Ручной мяч».	Осваивать правила игры «Ручной мяч». Взаимодействовать в парах и группах при выполнении игровых действий.	2
85	Ведение мяча ногой.	Осваивать ведение мяча ногой.	1

86	Удар по мячу ногой с разбега.	Выполнять ведение мяча ногой. Осваивать удар по мячу ногой с разбега.	1
87	Ведение и передача мяча ногами.	Знать упрощенные правила игры «Футбол». Соревновательные упражнения.	1
88	Учебная игра «Футбол».	Осваивать двигательные действия игры «Футбол».	1
89	Самоконтроль, его роль в оценке состояния здоровья.	Знать и кратко рассказывать о самоконтроле. Игровые и силовые задания.	1
Легкая атлетика (13ч)			
90	Ходьба с перешагиванием через предметы.	Осваивать ходьбу с перешагиванием через предметы. Игровые и эстафетные задания.	1
91	Длительная ходьба.	Выполнять длительную ходьбу. Подвижные игры и эстафетные задания	1
92	Эстафетный бег.	Описывать правила передачи эстафетной палочки. Осваивать эстафетный бег.	1
93	Метание мяча в стену и ловля его.	Выполнять эстафетный бег, Выполнять метание мяча в стену и ловля его.	1
94	Подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его той же	Осваивать подбрасывание мяча вверх одной рукой и ловля его той же рукой.	1

	рукой.		
95 96	Метание мяча в парах.	Осваивать метание мяча в парах. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении двигательных действий.	2
97 98	Метание мяча с разбега на дальность отскока от стены.	Выполнять и описывать метание мяча на дальность. Осваивать технику метание мяча с разбега на дальность отскока от стены.	2
99 100	Метание мяча с места через высоко расположенное препятствие.	Выполнять и описывать метание мяча с места. Соревновательные задания	2
101 102	Метание мяча с места на дальность одной рукой.	Уметь разрабатывать и организовывать соревнования по метанию мяча с места на дальность одной рукой.	2
	Итого:		102 часа

Учебно –методическое обеспечение:

1. Печатные издания

- Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. - Киев: Здоровье, 2018.
- Адаптивная физическая культура под ред Р.И.Айзмана, Ю.С.Филипповой, учебное пособие, изд КноРус, 2023г, 341 с.
- В.И. Волкова «Примерная программа для специальных медицинских групп 1-10 классов».
- В.Н. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой программа по физическому

воспитанию для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида».

- Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. -М.: ВЛАДОС, 1999.
- Епифанов В.А., Мошков В.Н. Лечебная физическая культура. Справочник. - М.: Медицина: 1987.
- Евсеев С.В., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. -М.: Советспорт, 2000.
- Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Ладыгина Е.Б. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения. Советский спорт, Москва, 2014г, 298 с.
- Лагутин А.Б. Новое в методике физического воспитания детей дошкольного и младшего школьного возраста. /Спорт в школе. 2001. № 17 (275).
- Левченко И.Ю. Технология обучения детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. - М.: Академия, 2001
- Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2002. – 112 с.: ил.
- Рябова Е.В. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: формы атонически-астатическая и гиперкинетическая. Изд. Владос, 2020г, 292 с.
- Рябова Е.В. Комплексы упражнений для детей с ДЦП: формы спастические диплегии и тетраплегии. Владос, 2020г, 273 с.
- Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил
- Коррекционная работа в специальных школах для детей с последствиями полиомиелита и церебральными параличами/ Под ред. Е.М. Мاستрюковой. - М., 1995.

2. Материально — техническое обеспечение.

1. тренажеры: беговая дорожка, степ , эллиптический тренажер «Льжи», батут, тренажер «Наездник», ортопедический тренажер - велосипед.
2. брусья для ходьбы.
3. скамейка гимнастическая,

4. лестница гимнастическая,
5. маты гимнастические,
6. зеркало,
7. гимнастические палки,
8. обручи,
9. гантели малых весов,
10. флажки
11. малые мячи
12. набивные мячи,
13. фитболлы
14. скакалка детская,
15. кегли
16. мягкое «Бревно»
17. ковер
- 18 музыкальный центр
19. мягкая дуга
20. набор игровых мягких модулей
21. секундомер
- 22 свисток
- 23 тренажер Гросса
- 24 тренажер «Лабиринт»
- 25 мольберт
- 25 набор для игры в «Бочча»
- 26 Компьютерное оборудование

3. Информационно-коммуникационные средства

Адреса порталов и сайтов

http://www.sovsportizdat.ru/:	Издательский дом «Советский спорт»
--	---------------------------------------

http://www.school.edu.ru:	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru:	Федеральный портал «Российское образование»
http://www.km.ru:	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru:	Образовательный портал «Учеба»
http://www.courier.com.ru:	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru:	Электронный журнал «Вестник образования»

Контрольно — измерительные материалы 1 (подготовительный) класс.

№1

Какие правила утренней гигиены ты соблюдаешь?

Покажи спортивный инвентарь: мяч, гимнастическая палка, обруч,

гимнастический мат, кегли.

Назови два известных тебе тренажера.

Покажи одно любое упражнение для мышц рук.

Выполни поворот на право, на лево.

№2

1. Выполни лазанье по гимнастической лестнице приставным способом.
2. Выполни лазанье по гимнастической скамейке в упоре на коленях.
3. Выполни пролезание сквозь гимнастический обруч.
4. Расскажи о технике безопасности при лазании по гимнастической лестнице.

№3

1. Покажи передвижение в ходьбе.
2. Покажи передвижение в беге.
3. Расскажи правила одной из перечисленных игр: «Совушка», «Слушай сигнал», «Чья спина».
4. Покажи захват предмета для метания.
5. Покажи бросок мяча.
6. Покажи передачу предмета в шеренге.
7. Покажи передачу предмета по кругу.
8. Покажи дыхательное упражнение «ежик».
9. Покажи дыхательное упражнение «греем руки».
10. Покажи дыхательное упражнение «задувай свечу».

Контрольно — измерительные материалы 1` (1) класс.

№1

1. Расскажи о значении дозированной ходьбы и бега.
- Расскажи технику безопасности при выполнении физических упражнений.
- Выполни бросок набивного мяча двумя руками из-за головы.
- Выполни прыжки на двух ногах на месте стоя у опоры.

№2

1. Расскажи правила одной из перечисленных игр: «День и ночь», «Медведь

и пчелы», «Дотронься до».

2. Покажи и назови основные части тела человека.
3. Покажи основные положения рук.
4. Покажи основные положения ног.
5. Покажи лазание по-пластунски.
6. Расскажи о правилах переноски лыж.
7. Покажи технику работы ног при передвижении ступающим шагом.

№3

1. Покажи основные исходные положения рук с мячом.
2. Покажи бросок мяча двумя руками снизу.
3. Расскажи правила солнечных ванн.
4. Покажи упражнение «поза натянутого лука».
5. Выполни метание мяча в цель.
6. Покажи одно упражнение для мышц ног.

Контрольно — измерительные материалы 2 класс.

№1

1. Кратко расскажи о влиянии физических упражнений на организм человека.
2. Расскажи и покажи о правильном дыхании при беге и ходьбе.
3. Выполни положение «высокий старт».
4. Покажи два упражнения с гимнастической палкой для мышц рук.

№2

1. Расскажи правила одной из перечисленных подвижных игр: «Два мороза», «Ловишка, держи ленту», «Пересиливание спиной».
2. Покажи передачу эстафетной палочки.
3. Покажи одно упражнение на фитболе.
4. Покажи исходное положение упор лежа.
5. Покажи группировку.
6. Назови три закаливающих фактора природы.
7. Покажи стойку лыжника.

№3

1. Покажи технику передачи мяча в шеренге, в колонне.
2. Покажи два упражнения с мячом для мышц рук.
3. Выполни набивание фитбола одной или двумя руками.
4. Выполни подбрасывание мяча вверх.
5. Выполни метание мяча на дальность.
6. Расскажи о правилах приема водных процедур.

Контрольно — измерительные материалы 3 класс.

№1

1. Расскажи об измерении роста, массы и окружности грудной клетки человека.
2. Выполни бросок набивного мяча от груди.
3. Выполни метание мяча в цель.
4. Покажи 3 упражнения для формирования правильной осанки.
5. Расскажи кратко какое влияние на организм оказывает медленный бег.

№2

1. Расскажи о способах измерения пульса.
2. Расскажи о влиянии физических упражнений на частоту сердечных сокращений.
3. Организуй игру «Гонка мячей».
4. Расскажи правила одной из перечисленных игр: «Хитрая лиса», «Вороны и воробьи», «Переправа».
5. Покажи одно упражнение для мышечного расслабления.
6. Сдай рапорт.
7. Покажи технику передвижения скользящим шагом.
8. Выполни ходьбу по диагонали зала.
9. Покажи 2 упражнения на гимнастической скамейке.
10. Выполни вис согнув ноги.

Поддай команду для расчета «на первый — второй».

6. Поддай команду для размыкания на вытянутые руки.

№3

1. Расскажи правила игры «Боче».
2. Расскажи о правилах составления комплекса утренней зарядки.
3. Выполни метание мяча в горизонтальную цель.
4. Выполни метание мяча на дальность.
5. Выполни катание шара на расстояние 2 метра, 4 метра, 7 метров.

Контрольно — измерительные материалы 4 класс.

№1

1. Назови пять физических качеств человека.
2. Назови по одному упражнению для развития быстроты, выносливости.
3. Назови по одному упражнению для развития силы, гибкости, ловкости.
4. Выполни комплекс из трех упражнений на фитболе.
5. Выполни бросок набивного мяча от груди, из-за головы.
6. Поддай команду для начала эстафеты.
7. Покажи упражнение для развития органов дыхания.

№2

1. Расскажи правила одной из перечисленных подвижных игр: «Уголки», «Невод».
2. Выполни повороты на месте на право, на лево, кругом.
3. Выполни ходьбу по диагонали.
4. Покажи поднятие ног в висе на гимнастической стенке.
5. Составь и преодолей полосу из трех препятствий.
6. Расскажи о влиянии физических упражнений на организм человека.
7. Покажи технику работы рук при движении скользящим шагом.
8. Покажи технику работы ног при движении скользящим шагом.

№3

1. Выполни бросок мяча в стену и поймай его.
2. Выполни передачу мяча одной рукой от плеча.
3. Расскажи о правилах регулирования физической нагрузки.
4. Кратко расскажи правила игры «Футбол».
5. Покажи ведение мяча ногой.

6.Покажи удар по мячу ногой с места.

7.Покажи удар по мячу ногой с разбега.

8.Выполни метание мяча на дальность одной рукой.