

Аннотация к рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе, 1-5 классе (вариант 1.3)

Рабочая Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО на основе комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, одобренных решением учебно-методического объединения по общему образованию №7/22 от 29.09.2022 г

Цель школьного физического воспитания - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

В 1 дополнительном классе – 99 часов (33 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 1 классе – 99 часов (33 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 2 классе – 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 3 классе – 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 4 классе – 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю)

В 5 классе – 102 часа (34 учебные недели по 3 часа в неделю)

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ
ПОЛИТИКИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ СПЕЦИАЛЬНАЯ
(КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА-ИНТЕРНАТ Г.ТИХОРЕЦКА**

Утверждено
решением педсовета протокол №1
от 31.08.2023 года
председатель педсовета
_____ С.В.Тесленко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предмету «Адаптивная физическая культура»

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень образования (класс) 1 доп.-5 класс (вариант 1.3)

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием классов)

Количество часов 606 часов (1 доп-99ч.; 1 кл-99ч.;2 кл.-102 ч.; 3 кл.-102 ч.; 4 кл.-102 ч.,5 кл.-102 ч.)

Учитель Черный Андрей Евгеньевич

Программа разработана на основе комплекта примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для глухих, слабослышащих и позднооглохших обучающихся, одобренных решением учебно- методического объединения по общему образованию №7/22 от 29.09.2022 г

(указать примерную или авторскую программу (программы), издательство, год издания при наличии)

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе, 1-5 классе

В результате освоения предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе, 1-5 классе для глухих детей с интеллектуальной недостаточностью должны быть достигнуты следующие результаты:

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения программы основного общего образования должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе:

1) гражданско-патриотического воспитания:

– воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

– воспитание уважительного отношения к культуре других народов;

– готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы России во время спортивных соревнований, традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

2) духовно-нравственного воспитания: готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

3) эстетического воспитания:

проявление интереса к разным видам спорта, использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах физической культуры.

4) физического воспитания, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

– готовность в оказании первой помощи при травмах и ушибах, соблюдении правил техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенству, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства

профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудованию, спортивной одежды;

5) трудового воспитания

– проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий;

– развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

– использование в процессе игровой и соревновательной деятельности навыков коллективного общения и взаимодействия.

–приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

–воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

6) экологического воспитания

Осознание роли человека в природе и обществе; принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий приносящей вред. Проявление элементарной экологической грамотности.

7) ценности научного познания

– развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

– готовность к организации и проведению занятий физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; ; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях;

воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности;

– формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений;

Метапредметными результатами:

Коммуникативные учебные действия:

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

– использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

– обращаться за помощью и принимать помощь;

– слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;

– доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

– договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

– адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

– принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

– активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;

– соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

– выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;

– делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

– пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;

– наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

Предметными результатами

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
Вариант 1.3		
Предметные планируемые результаты		
Знания об адаптивной физической культуре		С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, с использованием элементов РЖЯ и т. д.); - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - знает индивидуальные основы личной гигиены; - знает правила техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	С контролирующей, направляющей помощью, с использованием элементов РЖЯ: - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы.	- Строится в шеренге, в колонне с направляющей помощью педагога с использованием элементов РЖЯ; - выполняет упражнения на восстановление дыхания; - выполняет упражнения по фрагментам, соединяя в целое; - выполняет действия по разработанным алгоритмам с совместным проговариванием; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения	- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу - с предварительным повторением и направляющей помощью выполняет упражнение целостно; - выполняет серию упражнений с использованием визуальной поддержки (плана или образца действия, элементов РЖЯ); - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак, проговаривает признаки инвентаря (например, собрать только красные мячи, или только

		<p>мягкие);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с предварительным поэтапным изучением по показу педагога; - переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога (с использованием РЖЯ); - удерживает амплитуду движений при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходим контроль выполнения упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы, элементы РЖЯ и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие), проговаривает свойства; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры.	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное (жестовое) сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - знает и называет назначение спортивного

	спортивных игр	инвентаря; - ориентируется в пространстве спортивного зала; - включается в игровую деятельность; - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.
Кроссовая подготовка	Обучение основным элементам кроссовой подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации Развитие выносливости	- Строится с опорой на зрительные ориентиры; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняют упражнения с направляющей помощью; - выполняет упражнение с опорой на визуальный план; - удерживают правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняют упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - участвует в соревнованиях; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками.

К концу обучения учащиеся, в результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» **должны:**

В 1 дополнительном классе:

- знать о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. 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).

–научиться выполнять простейшие виды построений, ходьбы, различных видов бега, лазания и перелезания, технику выполнения прыжков и метаний, упражнений на развитие координационных способностей, акробатических упражнений, формирования правильной осанки. Развивать физические качества: скоростно-силовые, выносливость, быстрота, устойчивость, равновесие, двигательную координацию, зрительную ориентацию, внимание, скорость движения, навыки бега, метание, прыжки, лазания и перелезание.

- научится играть в подвижные игры: «Метко в цель», «Пустое место», «День и ночь», «Кто обгонит», «Построй фигуру», «Кто дальше бросит», эстафеты с прыжками, лазанием, «Удочка», «Посадка и сбор урожая», «Зайцы, сторож и Жучка», эстафеты с мячами, «Зайцы в огороде», «Гуси и зайчата», «Юла», «Быстро по местам», «Иди аккуратно», «Зайки и волк», «Кто опоздал», «Не оставайся на полу», «Чье звено быстрее построится», «Салки», «Кто обгонит», эстафета с кубиками, «Салки с прыжками», «Волк во рву», «Кот и мыши».

Принимая во внимание, что поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений (нарушение деятельности

вестибулярного аппарата, ориентировки в пространстве, нарушение моторики: при ходьбе, движения лишены пластичности, действия не точны, отставание развития двигательной памяти умения сохранять равновесие, отклонения в дыхательной системе, недостаточное развитие некоторых двигательных качеств). Поэтому оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений.

В 1 классе:

- знать о физической культуре. Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

- научиться строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйся», «смирно», «по порядку рассчитайся», «на первый-второй рассчитайся», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекуты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

- научиться технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег 3 x 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

- научиться играть в подвижные игры: «Ловишка», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и

утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь».

Во 2 классе:

– Знать об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр; о способах и особенностях движений и передвижений человека; о работе систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем; об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении; о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм; о физических качествах и общих правилах их тестирования; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида; о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения

– Уметь составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

В 3 классе:

– отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

– ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;

– характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма; основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

– раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»;

– организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

– соблюдать правила взаимодействия с игроками;

– выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; организующие строевые команды и приёмы; акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма); игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- организовывать и проводить самостоятельные занятия;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой; составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

В 4 классе:

– уметь выполнять основные движения с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией;

– уметь выполнять жизненно важные навыки и умения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности;

– уметь выполнить тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости;

– знать о влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения;

– знать приемы закаливания; способы саморегуляции; приемы саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

В 5 классе:

– уметь выполнять основные движения с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией;

– уметь выполнять жизненно важные навыки и умения (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности;

– уметь выполнить тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости;

– знать о влиянии физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения;

– знать приемы закаливания; способы саморегуляции; приемы саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения;

– технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Принимая во внимание, что поражение функции слухового анализатора приводит к целому ряду вторичных отклонений (нарушение деятельности вестибулярного аппарата, ориентировки в пространстве, нарушение моторики: при ходьбе, движения лишены пластичности, действия не точны, отставание развития двигательной памяти умения сохранять равновесие, отклонения в дыхательной системе, недостаточное развитие некоторых двигательных качеств). Поэтому оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений.

Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- Скоростные – бег 30м, с;
- Координационные – челночный бег 3 x 10м, с;
- Скоростно-силовые – прыжок в длину с места, см;
- Выносливость – 6-минутный бег (ходьба), м;
- Гибкость – наклон вперед из положения сидя (касание руками носков ног);
- Силовые – подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре (девочки)
- Двигательные умения, навыки и способности.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1 дополнительный класс - 99 часов

1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Формирование первоначальных знаний в области адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культурой.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами и жестовой речью);
- по возможности слушают рассказ педагога, сопровождаемый РЖЯ;
- отвечают на вопросы по изученному материалу с опорой на наглядность;
- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (дополняют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);
- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.

2. Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Самостоятельные занятия.

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

- Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;
- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- соблюдает правила игры в совместных играх.

3. Физическое совершенствование (99ч)

3.1. Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)

Организуемые команды и приемы. (3 часа)

Простейшие виды построений.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения, жестовой речи.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания;

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;

- многократно воспроизводят разученное действие.

Коррекционная работа:

- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам;

- повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;

- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;

- перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (Например, рассчитаться на «первый, второй», второй – шаг вперед и т. д.);

- игры на развитие пространственных представлений;

- выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага.

Акробатические комбинации (2 часа)

Упор присев, упор стоя на коленях, упор лежа, группировка в приседе, группировка сидя, группировка лежа на спине.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- изучение движения по показу с направляющей помощью педагога (с помощью РЖЯ);

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя.

Коррекционная работа

- проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения;

- выполнение упражнений на статическую организацию движения;

- выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченного промежутком времени;

- совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).

Ритмические упражнения (2 часа)

Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку.

Гимнастическая комбинация (2 часа)

Опорный прыжок: имитационные упражнения, (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера (2 часа)

Ходьба, бег, метания. Лазание по гимнастической скамейке перелезание перешагиванием, пролезание в обруч.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Общеразвивающие упражнения (3 часа)

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Развитие гибкости (3 часа)

Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации (2 часа)

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом.

Формирование осанки (3 часа)

Ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей (2 часа)

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;

- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с ярким инвентарем
- концентрируют внимание при использовании педагогом световых, звуковых, вибрационных сигналов;
- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).

Коррекционная работа:

- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);
- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения в различном темпе.

3.2. Легкая атлетика (25 часов)

Ходьба (2 часа)

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.

Беговые упражнения (2 часа)

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Медленный бег.

Прыжковые упражнения (2 часа)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Броски (2 часа)

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

Метание (2 часа)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Дополнительные виды деятельности для реализации особых

образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием жестовой речи;
- выполнение упражнения в соответствии со схемой.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения по зрительным пространственным ориентирам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения;
- сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;
- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;
- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.

Общеразвивающие упражнения (5 часов)

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад;

Развитие координации движений (3 часа)

Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие скоростных способностей (3 часа)

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе;

Развитие выносливости (2 часа)

Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей (2 часа)

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;

- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным жестовым сопровождением педагогом и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- просмотр обучающего видео с сопровождающим жестовым объяснением.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;

- игра;

- выполнение упражнений по памяти со словесным (жестовым) пояснением учителя;

- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;

- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.).

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;

- совместное с педагогом проговаривание простых терминов;

- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.

3.3. Кроссовая подготовка (12 часов)

Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе. Сочетание различных видов ходьбы. Быстрый бег на месте до 10 с.

Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

3.4. Подвижные и спортивные игры (38 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики (10 часов)

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале легкой атлетики (10 часов)

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале кроссовой подготовки (5 часов)

Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр (13 часов)

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол. Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем;

подвижные игры на материале баскетбола: Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему»

Пионербол. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху;

Волейбол: Подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Перестрелка», «Мини-пионербол».

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео примера игры для ознакомления с пояснениями с использованием РЖЯ;

- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога (с использованием РЖЯ);

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного (жестового) объяснения и выполнения;

- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана, проговаривание.

Этап закрепления:

- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;
- использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);

- использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;

- игра.

Коррекционная работа:

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- повторяют игровые термины;
- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

1 класс - 99 часов

1. Знания об адаптивной физической культуре. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) (в процессе уроков)

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Формирование первоначальных знаний в области адаптивной физической культуры. Адаптивная физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культурой.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История создания и развития комплекса ГТО.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей. Выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью);

- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;

- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);

- с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;

- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

2. Способы физкультурной деятельности (в процессе уроков)

Самостоятельные занятия.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

3. Физическое совершенствование (99ч)

3.1. Гимнастика с элементами акробатики (24 часа)

Организуемые команды и приемы. (3 часа)

Простейшие виды построений.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения, жестовой речи.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания;

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;

- многократно воспроизводят разученное действие.

Коррекционная работа:

- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам;

- повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;

- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;

- перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (Например, рассчитаться на «первый, второй», второй – шаг вперед и т. д.);

- игры на развитие пространственных представлений;

- выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага.

Акробатические комбинации (2 часа)

Упор присев, упор стоя на коленях, упор лежа, группировка в приседе, группировка сидя, группировка лежа на спине.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- изучение движения по показу с направляющей помощью педагога (с помощью РЖЯ);

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя.

Коррекционная работа

- проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения;

- выполнение упражнений на статическую организацию движения;

- выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени;

- совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).

Ритмические упражнения (2 часа)

Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку.

Гимнастическая комбинация (2 часа)

Опорный прыжок: имитационные упражнения, (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера (2 часа)

Ходьба, бег, метания. Лазание по гимнастической скамейке перелезание перешагиванием, пролезание в обруч.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Общеразвивающие упражнения (3 часа)

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Развитие гибкости (3 часа)

Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полупагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации (2 часа)

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом.

Формирование осанки (3 часа)

Ходьба на носках, виды стилизованной ходьбы под музыку; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей (2 часа)

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;

- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с ярким инвентарем

- концентрируют внимание при использовании педагогом световых, звуковых, вибрационных сигналов;

- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).

Коррекционная работа:

- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);

- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения в различном темпе.

3.2. Легкая атлетика (25 часов)

Ходьба (2 часа)

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.

Беговые упражнения (2 часа)

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Медленный бег.

Прыжковые упражнения (2 часа)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Броски (2 часа)

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

Метание (2 часа)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием жестовой речи;

- выполнение упражнения в соответствии со схемой.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения по зрительным пространственным ориентирам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения;
- сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;
- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;
- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.

Общеразвивающие упражнения (5 часов)

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад;

Развитие координации движений (3 часа)

Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие скоростных способностей (3 часа)

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе;

Развитие выносливости (2 часа)

Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей (2 часа)

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;

- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным жестовым сопровождением педагогом и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- просмотр обучающего видео с сопровождающим жестовым объяснением.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;

- игра;

- выполнение упражнений по памяти со словесным (жестовым) пояснением учителя;

- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;

- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.).

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;

- совместное с педагогом проговаривание простых терминов;

- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.

3.3. Кроссовая подготовка (12 часов)

Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе. Сочетание различных видов ходьбы. Быстрый бег на месте до 10 с.

Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

3.4. Подвижные и спортивные игры (38 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики (10 часов)

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале легкой атлетики (10 часов)

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале кроссовой подготовки (5 часов)

Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр (13 часов)

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол. Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем;

подвижные игры на материале баскетбола: Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему»

Пионербол. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху;

Волейбол: Подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Перестрелка», «Мини-пионербол».

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео примера игры для ознакомления с пояснениями с использованием РЖЯ;

- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога (с использованием РЖЯ);

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного (жестового) объяснения и выполнения;

- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана, проговаривание.

Этап закрепления:

- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;

- использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);

- использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- игра.

Коррекционная работа:

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- повторяют игровые термины;
- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 2 класс - 102 часа

1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)

Адаптивная физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культурой.

Ознакомление с нормативами ВФСК ГТО.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История создания и развития комплекса ГТО. История зарождения древних Олимпийских игр.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие
Физические упражнения, их отличие от естественных движений.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью);

- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;

- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);

- с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;

- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

2. Способы физкультурной деятельности (отдельных часов не выделяется)

Самостоятельные занятия.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

3. Физическое совершенствование (102 ч)

3.1. Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)

Организуемые команды и приемы. (3 часа)

Простейшие виды построений.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»;

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения, жестовой речи.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания;

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;

- многократно воспроизводят разученное действие.

Коррекционная работа:

- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам;
- повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;
- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;
- перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (Например, рассчитаться на «первый, второй», второй – шаг вперед и т. д.);
- игры на развитие пространственных представлений;
- выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага.

Акробатические комбинации (2 часа)

Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, координации, разминка на матах. Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке. Группировка.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- изучение движения по показу с направляющей помощью педагога (с помощью РЖЯ);
- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя.

Коррекционная работа

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

Ритмические упражнения (2 часа)

Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Гимнастическая комбинация (2 часа)

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера (2 часа)

Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном

направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Общеразвивающие упражнения (3 часа)

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Развитие гибкости (3 часа)

Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации (2 часа)

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

Формирование осанки (2 часа)

Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей (2 часа)

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;

- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с ярким инвентарем
- концентрируют внимание при использовании педагогом световых, звуковых, вибрационных сигналов;
- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).

Коррекционная работа:

- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);
- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения в различном темпе.

3.2. Легкая атлетика (26 часов)

Ходьба (4 часа)

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Беговые упражнения(4 часа)

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжковые упражнения (4 часа)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу.. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или

касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Броски (2 часа)

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

Метание (2 часа)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием жестовой речи;
- выполнение упражнения в соответствии со схемой.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения по зрительным пространственным ориентирам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения;
- сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;
- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;
- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.

Общеразвивающие упражнения (2 часов)

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногами; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Развитие координации движений (2 часа)

Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие скоростных способностей (2 часа)

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости (2 часа)

Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей (2 часа)

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;

-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным жестовым сопровождением педагогом и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- просмотр обучающего видео с сопровождающим жестовым объяснением.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;

- игра;

- выполнение упражнений по памяти со словесным (жестовым) пояснением учителя;

- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;

- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.).

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;

- совместное с педагогом проговаривание простых терминов;

- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.

3.3. Кроссовая подготовка (20 часов)

Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.

Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

3.4. Подвижные и спортивные игры (33 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики (7 часов)

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале легкой атлетики (7 часов)

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале кроссовой подготовки (5 часов)

Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр (7 часов)

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча)

Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», игра в мини- баскетбол.

Пионербол

Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол:

Стойка волейболиста, перемещение в волейболе. Подбрасывание мяча. подача мяча. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячом. «Школа мячей», «Перестрелка», «Мини-пионербол».

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры (7 часов)

«Порядок и беспорядок», «Собери урожай».

Подвижные игры разных народов.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео примера игры для ознакомления с пояснениями с использованием РЖЯ;

- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога (с использованием РЖЯ);

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного (жестового) объяснения и выполнения;

- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана, проговаривание.

Этап закрепления:

- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;
- использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);

- использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- игра.

Коррекционная работа:

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- повторяют игровые термины;
- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

3 класс - 102 часа

1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)

Адаптивная физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культурой.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История создания и развития комплекса ГТО. История зарождения древних Олимпийских игр.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие
Физические упражнения, их отличие от естественных движений.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью);

- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;

- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);

- с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;

- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

2. Способы физкультурной деятельности (отдельных часов не выделяется)

Самостоятельные занятия.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

3. Физическое совершенствование (102 ч)

3.1. Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)

Организуемые команды и приемы. (3 часа)

Простейшие виды построений.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»;

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения, жестовой речи.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания;

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;

- многократно воспроизводят разученное действие.

Коррекционная работа:

- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам;

- повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;

- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;

- перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (Например, рассчитаться на «первый, второй», второй – шаг вперед и т. д.);

- игры на развитие пространственных представлений;

- выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага.

Акробатические комбинации (2 часа)

Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, координации, разминка на матах. Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке. Группировка.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- изучение движения по показу с направляющей помощью педагога (с помощью РЖЯ);

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя.

Коррекционная работа

- проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения;

- выполнение упражнений на статическую организацию движения;

- выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченного промежутком времени;

- совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).

Ритмические упражнения (2 часа)

Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Гимнастическая комбинация (2 часа)

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера (2 часа)

Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Общеразвивающие упражнения (3 часа)

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Развитие гибкости (3 часа)

Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации (2 часа)

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

Формирование осанки (2 часа)

Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей (2 часа)

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;

- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с ярким инвентарем

- концентрируют внимание при использовании педагогом световых, звуковых, вибрационных сигналов;

- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).

Коррекционная работа:

- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);

- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения в различном темпе.

3.2. Легкая атлетика (26 часов)

Ходьба (4 часа)

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Беговые упражнения (4 часа)

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег

прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжковые упражнения (4 часа)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу.. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Броски (2 часа)

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

Метание (2 часа)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием жестовой речи;
- выполнение упражнения в соответствии со схемой.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения по зрительным пространственным ориентирам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения;
- сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;
- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;
- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.

Общеразвивающие упражнения (2 часов)

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднятие согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднятие прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднятие на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Развитие координации движений (2 часа)

Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие скоростных способностей (2 часа)

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости (2 часа)

Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей (2 часа)

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;
- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным жестовым сопровождением педагогом и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- просмотр обучающего видео с сопровождающим жестовым объяснением.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;
- игра;
- выполнение упражнений по памяти со словесным (жестовым) пояснением учителя;
- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;
- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.).

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;
- совместное с педагогом проговаривание простых терминов;
- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.

3.3. Кроссовая подготовка (20 часов)

Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.

Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

3.4. Подвижные и спортивные игры (33 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики (7 часов)

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки»,

«Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале легкой атлетики (7 часов)

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале кроссовой подготовки (5 часов)

Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр (7 часов)

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча)

Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», игра в мини- баскетбол.

Пионербол

Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол:

Стойка волейболиста, перемещение в волейболе. Подбрасывание мяча. Подача мяча. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячом. «Школа мячей», «Перестрелка», «Мини-пионербол».

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры (7 часов)

«Порядок и беспорядок», «Собери урожай».

Подвижные игры разных народов.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео примера игры для ознакомления с пояснениями с использованием РЖЯ;

- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога (с использованием РЖЯ);

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного (жестового) объяснения и выполнения;

- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана, проговаривание.

Этап закрепления:

- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;

- использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);

- использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;

- игра.

Коррекционная работа:

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;

- повторяют игровые термины;

- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

4 класс - 102 часа

1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно–спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)

Адаптивная физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культурой.

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История создания и развития комплекса ГТО. История зарождения древних Олимпийских игр. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие

Физические упражнения, их отличие от естественных движений.

3. Физическое совершенствование (102 ч)

3.1. Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)

Организуемые команды и приемы. (3 часа)

Простейшие виды построений.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»;

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения, жестовой речи.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания;

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;

- многократно воспроизводят разученное действие.

Коррекционная работа:

- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам;

- повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;

- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;

- перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (Например, рассчитаться на «первый, второй», второй – шаг вперед и т. д.);

- игры на развитие пространственных представлений;

- выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага.

Акробатические комбинации (2 часа)

Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, координации, разминка на матах. Разминка с обручами, лазанье по гимнастической стенке. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- изучение движения по показу с направляющей помощью педагога (с помощью РЖЯ);

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя.

Коррекционная работа

- проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения;

- выполнение упражнений на статическую организацию движения;

- выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени;

- совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).

Ритмические упражнения (2 часа)

Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Гимнастическая комбинация (2 часа)

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера (2 часа)

Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Общеразвивающие упражнения (3 часа)

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Развитие гибкости (3 часа)

Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации (2 часа)

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной

игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки (2 часа)

Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей (2 часа)

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;

- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с ярким инвентарем

- концентрируют внимание при использовании педагогом световых, звуковых, вибрационных сигналов;

- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).

Коррекционная работа:

- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);

- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения в различном темпе.

3.2. Легкая атлетика (26 часов)

Ходьба (4 часа)

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде

стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Беговые упражнения(4 часа)

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжковые упражнения (4 часа)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу.. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Броски (2 часа)

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

Метание (2 часа)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием жестовой речи;
- выполнение упражнения в соответствии со схемой.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения по зрительным пространственным ориентирам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения;
- сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;
- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;
- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.

Общеразвивающие упражнения (2 часов)

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднятие согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднятие прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднятие на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Развитие координации движений (2 часа)

Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие скоростных способностей (2 часа)

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Повторное выполнение

беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости (2 часа)

Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей (2 часа)

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;

- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным жестовым сопровождением педагогом и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- просмотр обучающего видео с сопровождающим жестовым объяснением.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;

- игра;

- выполнение упражнений по памяти со словесным (жестовым) пояснением учителя;

- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;

- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.).

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;

- совместное с педагогом проговаривание простых терминов;

- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.

3.3. Кроссовая подготовка (20 часов)

Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.

Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

3.4. Подвижные и спортивные игры (33 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики (7 часов)

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале легкой атлетики (7 часов)

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале кроссовой подготовки (5 часов)

Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр (7 часов)

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча)

Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», игра в мини- баскетбол.

Пионербол

Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол:

Стойка волейболиста, перемещение в волейболе. Подбрасывание мяча. подача мяча. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячом. «Школа мячей», «Перестрелка», «Мини-пионербол».

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры (7 часов)

«Порядок и беспорядок», «Собери урожай».

Подвижные игры разных народов.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео примера игры для ознакомления с пояснениями с использованием РЖЯ;

- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога (с использованием РЖЯ);

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного (жестового) объяснения и выполнения;

- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана, проговаривание.

Этап закрепления:

- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;

- использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);

- использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;

- игра.

Коррекционная работа:

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;

- повторяют игровые термины;

- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

5 класс - 102 часа

1. Знания об адаптивной физической культуре (в процессе уроков)

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО)

Адаптивная физическая культура как организация занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег,

прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: остановка по требованию учителя, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Культурно-гигиенические требования к занятиям адаптивной физической культурой.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом

Из истории физической культуры.

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. История создания и развития комплекса ГТО. История зарождения древних Олимпийских игр. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие

Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (с субтитрами, калькирующей жестовой речью);

- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;

- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);

- с направляющей помощью участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;

- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

2. Способы физкультурной деятельности (отдельных часов не выделяется)

Самостоятельные занятия.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Индивидуальные комплексы упражнений, направленные на подготовку обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;

- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений

3. Физическое совершенствование (102 ч)

3.1. Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)

Организуемые команды и приемы. (3 часа)

Простейшие виды построений.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»;

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для построения схемы перестроения, жестовой речи.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания;

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;

- многократно воспроизводят разученное действие.

Коррекционная работа:

- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам;

- повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;

- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;

- перестроения, связанные с необходимостью логического мышления (Например, рассчитаться на «первый, второй», второй – шаг вперед и т. д.);

- игры на развитие пространственных представлений;

- выполнение упражнений с изменением ширины шага с проговариванием характеристик шага.

Акробатические комбинации (2 часа)

Выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, координации, разминка на матах. Разминка с обручами, лазанье по гимнасти-

ческой стенке. Группировка. Перекаты в группировке. Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Сед руки в стороны. Упор присев - упор лежа - упор присев. Стойка на лопатках. Ранее изученная акробатическая комбинация.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- изучение движения по показу с направляющей помощью педагога (с помощью РЖЯ);

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя.

Коррекционная работа

- проговаривание терминов, действий и порядка выполнения упражнения;

- выполнение упражнений на статическую организацию движения;

- выполнение упражнений в заданном темпе, ритме, ограниченных промежутком времени;

- совместная с педагогом организация места выполнения упражнения (принести мат, убрать).

Ритмические упражнения (2 часа)

Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2, 3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).

Гимнастическая комбинация (2 часа)

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера (2 часа)

Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.

Общеразвивающие упражнения (3 часа)

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Развитие гибкости (3 часа)

Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации (2 часа)

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

Формирование осанки (2 часа)

Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей (2 часа)

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;
- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами.

Этап закрепления:

- выполняют упражнение с ярким инвентарем
- концентрируют внимание при использовании педагогом световых, звуковых, вибрационных сигналов;
- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).

Коррекционная работа:

- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);

- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения в различном темпе.

3.2. Легкая атлетика (26 часов)

Ходьба (4 часа)

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Беговые упражнения(4 часа)

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжковые упражнения (4 часа)

Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу.. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Броски (2 часа)

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

Метание (2 часа)

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием жестовой речи;
- выполнение упражнения в соответствии со схемой.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения по зрительным пространственным ориентирам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения;
- сами определяют инвентарь, с которым им предстоит работать, вспоминают, для чего он необходим, как им пользоваться и др.

Коррекционная работа:

- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;
- проговаривают за педагогом термины и порядок выполнения действий;
- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;
- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);
- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.

Общеразвивающие упражнения (2 часов)

Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногами; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые

движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.

Развитие координации движений (2 часа)

Перебежки в шеренгах взявшись за руки; бег в парах за руки; остановка в беге; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие скоростных способностей (2 часа)

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Повторное выполнение беговых упражнений; бег со страховкой по наклонной в максимальном темпе; броски в стенку мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости (2 часа)

Ходьба на дистанции в режиме умеренной интенсивности; равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.

Развитие силовых способностей (2 часа)

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения;

- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным жестовым сопровождением педагогом и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;

- просмотр обучающего видео с сопровождающим жестовым объяснением.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;

- игра;

- выполнение упражнений по памяти со словесным (жестовым) пояснением учителя;

- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;

- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.).

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;

- совместное с педагогом проговаривание простых терминов;

- выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);

- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.

3.3. Кроссовая подготовка (20 часов)

Обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Понятия «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств, выносливости. Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. Понятие быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.

Игры и эстафеты с бегом на местности. Преодоление препятствий. Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробьи и вороны», «День и ночь», «Совушка», «Волк во рву», «Планеты», «Третий лишний».

3.4. Подвижные и спортивные игры (33 часов)

На материале гимнастики с основами акробатики (7 часов)

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале легкой атлетики (7 часов)

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале кроссовой подготовки (5 часов)

Эстафеты, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр (7 часов)

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол. ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча)

Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал- садись», «Выстрел в небо», «Попади в обруч», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», игра в мини- баскетбол.

Пионербол

Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол:

Стойка волейболиста, перемещение в волейболе. Подбрасывание мяча. подача мяча. Прием и передача мяча. Эстафеты с мячом. «Школа мячей», «Перестрелка», «Мини-пионербол».

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры (7 часов)

«Порядок и беспорядок», «Собери урожай».

Подвижные игры разных народов.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих детей с интеллектуальной недостаточностью

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео примера игры для ознакомления с пояснениями с использованием РЖЯ;

- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога (с использованием РЖЯ);

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного (жестового) объяснения и выполнения;

- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана, проговаривание.

Этап закрепления:

- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;

- использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);

- использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;

- игра.

Коррекционная работа:

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;

- повторяют игровые термины;

- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).

**Тематическое планирование
1 дополнительный класс**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности/
	Физическое совершенствование. ВФСК ГТО	99		1.2.3.4.5.6.7
1.	Гимнастика с элементами акробатики	24		1.2.3.4.5.6.7
1.	Организующие команды и приемы.	3	Выполнять физические упражнения. Выполнять упражнения на построение и перестроение, различные виды ходьбы (с остановкой по сигналу, в полуприседе, в приседе, с изменением темпа, со сменой длины шага). Освоение организующих команд и приемов: перестроение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки, размыкание в шеренге и колонне;	1.2.3.4
1.2	Акробатические комбинации	2	Выполнение акробатических упражнений: упоры: присев, лежа на бедрах, стоя на коленях, сидя сзади; группировки: в приседе, сидя, лежа на спине. Освоение упоров: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади. Перекаты: из упора присев.	4.5.7
1.3	Гимнастическая комбинация	2	Освоение опорный прыжок: изучение имитационных упражнений, подводящих упражнений к прыжкам с разбега через гимнастического козла	4.5.7
1.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	3	Выполнение лазания по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы.	4.5.7
1.5	Общеразвивающие	3	Выполнение упражнений без предметов (для различных групп мышц) и с	1.2.3.4.5.6.7

	упражнения		предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	
1.6	Развитие гибкости	3	Выполнение стойки на ногах; Выполнение ходьбы широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полупагаты на месте, махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Выполнение индивидуальных комплексов по развитию гибкости.	4.5.7.
1.7	Развитие координации	3	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	4.5.7.
1.8	Формирование осанки	2	Выполнение ходьбы на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.	4.5.7.
1.9	Развитие силовых способностей	3	Выполнение упражнений в поднимании и переноске грузов: изучение подходов к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).	4.5.7.
2.	Легкая атлетика	25		1.2.3.4.5.6.7
2.1	Ходьба	2	Выполнять ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом	4.5.7.
2.2	Беговые упражнения	2	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по	4.5.7.

			взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
2.3	Прыжковые упражнения	2	Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	4.5.7.
2.4	Броски	2	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	4.5.7.
2.5	Метание	2	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	4.5.7.
2.6	Общеразвивающие упражнения	5	Выполнять упражнения Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; выполнять движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.	1.2. 3.4.5.6.7.
2.7	Развитие координации движений	3	Выполнять Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; выполнять пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	4.5.7.
2.8	Развитие скоростных способностей	3	выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с	4.5.7.

			поворотами	
2.9	Развитие выносливости	2	Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.	4.5.7.
2.10	Развитие силовых способностей	2	выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	4.5.7.
3.	Кроссовая подготовка	12	Выполнение обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Изучение «короткая дистанция». Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. изучение быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.	4.5.7.
4.	Подвижные игры	38		1.2.3.4.5.6.7
4.1	На материале гимнастики с основами акробатики	10	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7.

4.2	На материале легкой атлетики	10	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7.
4.3	На материале кроссовой подготовки	5	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7.
4.4	На материале спортивных игр	13	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	4.5.7.

**Тематическое планирование
1 класс**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование ВФСК ГТО	99		1.2.3.4.5.6.7
1.	Гимнастика с элементами акробатики. ВФСК ГТО	24		1.2.3.4.5.6.7
1.	Организующие команды и приемы.	3	Выполнять физические упражнения. Выполнять упражнения на построение и перестроение, различные виды ходьбы (с остановкой по сигналу, в полуприседе, в приседе, с изменением темпа, со сменой длины шага). Освоение организующих команд и приемов: перестроение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки, размыкание в шеренге и колонне;	1.2.3.4
1.2	Акробатические комбинации	2	Выполнение акробатических упражнений: упоры: присев, лежа на бедрах, стоя на коленях, сидя сзади; группировки: в приседе, сидя, лежа на спине. Освоение упоров: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади. Перекаты: из упора присев.	4.5.7
1.3	Гимнастическая комбинация	2	Освоение опорный прыжок: изучение имитационных упражнений, подводящих упражнений к прыжкам с разбега через гимнастического козла	4.5.7
1.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	3	Выполнение лазания по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы.	4.5.7

1.5	Общеразвивающие упражнения	3	Выполнение упражнений без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1.2.3.4.5.6.7
1.6	Развитие гибкости	3	Выполнение стойки на ногах; Выполнение ходьбы широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте, махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Выполнение индивидуальных комплексов по развитию гибкости.	4.5.7.
1.7	Развитие координации	3	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	4.5.7.
1.8	Формирование осанки	2	Выполнение ходьбы на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета.	4.5.7.
1.9	Развитие силовых способностей	3	Выполнение упражнений в поднимании и переноске грузов: изучение подходов к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).	4.5.7.
2.	Легкая атлетика. ВФСК ГТО	25		1.2.3.4.5.6.7
2.1	Ходьба	2	Выполнять ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом	4.5.7.
2.2	Беговые упражнения	2	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию	4.5.7.

			в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	
2.3	Прыжковые упражнения	2	Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	4.5.7.
2.4	Броски	2	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	4.5.7.
2.5	Метание	2	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	4.5.7.
2.6	Общеразвивающие упражнения	5	Выполнять упражнения Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднятие согнутой ноги; выполнять движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднятие прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднятие на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.	1.2. 3.4.5.6.7.
2.7	Развитие координации движений	3	Выполнять Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; выполнять пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	4.5.7.
2.8	Развитие скоростных способностей	3	выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами	4.5.7.

2.9	Развитие выносливости	2	Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.	4.5.7.
2.10	Развитие силовых способностей	2	выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	4.5.7.
3.	Кроссовая подготовка. ВФСК ГТО	12	Выполнение обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Изучение «короткая дистанция». Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. изучение быстрый старт. Быстрый бег на месте до 10 с.	4.5.7.
4.	Подвижные игры	38		1.2.3.4.5.6.7
4.1	На материале гимнастики с основами акробатики	10	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7.
4.2	На материале легкой атлетики	10	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать	4.5.7.

			двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
4.3	На материале кроссовой подготовки	5	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7.
4.4	На материале спортивных игр	13	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	4.5.7.

Тематическое планирование
2 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование. ВФСК ГТО	102		1.2.3.4.5.6.7
1.	Гимнастика с элементами акробатики . ВФСК ГТО	23		1.2.3.4.5.6.7
1.	Организующие команды и приемы.	3	Выполнять физические упражнения. Выполнять упражнения на построение и перестроение, различные виды ходьбы (с остановкой по сигналу, в полуприседе, в приседе, с изменением темпа, со сменой длины шага). Освоение организующих команд и приемов: перестроение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки, размыкание в шеренге и колонне;	1.2.3.4.5.6.7
1.2	Акробатические комбинации	3	Выполнение акробатических упражнений: упоры: присев, лежа на бедрах, стоя на коленях, сидя сзади; группировки: в приседе, сидя, лежа на спине. Освоение упоров: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади. Перекаты: из упора присев. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.3	Гимнастическая комбинация	3	Освоение опорный прыжок: изучение имитационных упражнений, подводящих упражнений к прыжкам с разбега через гимнастического козла Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	3	Выполнение лазания по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку	4.5.7

			матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
1.5	Общеразвивающие упражнения	3	Выполнение упражнений без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1.2.3.4.5.6.7.
1.6	Развитие гибкости	2	Выполнение стойки на ногах; Выполнение ходьбы широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полупагаты на месте, махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Выполнение индивидуальных комплексов по развитию гибкости. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.7	Развитие координации	2	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.8	Формирование осанки	2	Выполнение ходьбы на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.9	Развитие силовых способностей	2	Выполнение упражнений в поднимании и переноске грузов: изучение подходов к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).	4.5.7
2.	Легкая атлетика	26		1.2.3.4.5.6.7.

	ВФСК ГТО			
2.1	Ходьба	3	Выполнять ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом	4.5.7
2.2	Беговые упражнения	3	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.3	Прыжковые упражнения	4	Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.4	Броски	2	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	4.5.7
2.5	Метание	2	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.6	Общеразвивающие упражнения	2	Выполнять упражнения Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; выполнять движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в	4.5.7

			положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.	
2.7	Развитие координации движений	2	Выполнять Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; выполнять пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	4.5.7
2.8	Развитие скоростных способностей	2	выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами	4.5.7
2.9	Развитие выносливости	2	Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.	4.5.7
2.10	Развитие силовых способностей	2	выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	4.5.7
3.	Кроссовая подготовка ВФСК ГТО	20	Выполнение обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Изучение «короткая дистанция». Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в	1.2.3.4.5.6.7

			приседе. Сочетание различных видов ходьбы. изучение быстрый старт. Быстрый бег на месте до10 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
4.	Подвижные игры	33		4.5.7
4.1	На материале гимнастики с основами акробатики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7
4.2	На материале легкой атлетики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7
4.3	На материале кроссовой подготовки	5	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7
4.4	На материале спортивных игр	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	4.5.7
4.5	Коррекционно-	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и	4.5.7

	развивающие игры		игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
--	------------------	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Тематическое планирование
3 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование	102		1.2.3.4.5.6.7
1.	Гимнастика с элементами акробатики . ВФСК ГТО	23		1.2.3.4.5.6.7
1.	Организующие команды и приемы.	3	Выполнять физические упражнения. Выполнять упражнения на построение и перестроение, различные виды ходьбы (с остановкой по сигналу, в полуприседе, в приседе, с изменением темпа, со сменой длины шага). Освоение организующих команд и приемов: перестроение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки, размыкание в шеренге и колонне;	1.2.3.4.5.6.7
1.2	Акробатические комбинации	3	Выполнение акробатических упражнений: упоры: присев, лежа на бедрах, стоя на коленях, сидя сзади; группировки: в приседе, сидя, лежа на спине. Освоение упоров: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади. Перекаты: из упора присев. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.3	Гимнастическая комбинация	3	Освоение опорный прыжок: изучение имитационных упражнений, подводящих упражнений к прыжкам с разбега через гимнастического козла Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	3	Выполнение лазания по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в	4.5.7

			горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
1.5	Общеразвивающие упражнения	3	Выполнение упражнений без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1.2.3.4.5.6.7.
1.6	Развитие гибкости	2	Выполнение стойки на ногах; Выполнение ходьбы широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте, махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Выполнение индивидуальных комплексов по развитию гибкости. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.7	Развитие координации	2	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.8	Формирование осанки	2	Выполнение ходьбы на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и	4.5.7

			обороне».	
1.9	Развитие силовых способностей	2	Выполнение упражнений в поднимании и переноске грузов: изучение подходов к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).	4.5.7
2.	Легкая атлетика ВФСК ГТО	26		1.2.3.4.5.6.7.
2.1	Ходьба	3	Выполнять ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом	4.5.7
2.2	Беговые упражнения	3	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.3	Прыжковые упражнения	4	Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.4	Броски	2	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	4.5.7
2.5	Метание	2	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.6	Общеразвивающие	2	Выполнять упражнения Основная стойка, стойка ноги врозь; основные	4.5.7

	упражнения		положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; выполнять движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.	
2.7	Развитие координации движений	2	Выполнять Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; выполнять пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	4.5.7
2.8	Развитие скоростных способностей	2	выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами	4.5.7
2.9	Развитие выносливости	2	Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.	4.5.7
2.10	Развитие силовых способностей	2	выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	4.5.7

3.	Кроссовая подготовка ВФСК ГТО	20	Выполнение обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Изучение «короткая дистанция». Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. изучение быстрый старт. Быстрый бег на месте до10 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1.2.3.4.5.6.7
4.	Подвижные игры	33		4.5.7
4.1	На материале гимнастики с основами акробатики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7
4.2	На материале легкой атлетики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7
4.3	На материале кроссовой подготовки	5	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7
4.4	На материале спортивных игр	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из	4.5.7

			спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
4.5	Коррекционно-развивающие игры	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	4.5.7

**Тематическое планирование
4 класс**

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование. ВФСК ГТО	102		1.2.3.4.5.6.7
1.	Гимнастика с элементами акробатики ВФСК ГТО	23		1.2.3.4.5.6.7
1.	Организующие команды и приемы.	3	Выполнять физические упражнения. Выполнять упражнения на построение и перестроение, различные виды ходьбы (с остановкой по сигналу, в полуприседе, в приседе, с изменением темпа, со сменой длины шага). Освоение организующих команд и приемов: перестроение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки, размыкание в шеренге и колонне;	1.2.3.4.5.6.7
1.2	Акробатические комбинации	3	Выполнение акробатических упражнений: упоры: присев, лежа на бедрах, стоя на коленях, сидя сзади; группировки: в приседе, сидя, лежа на спине. Освоение упоров: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади. Перекаты: из упора присев. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.3	Гимнастическая комбинация	3	Освоение опорный прыжок: изучение имитационных упражнений, подводящих упражнений к прыжкам с разбега через гимнастического козла Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	3	Выполнение лазания по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку	4.5.7

			матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись, пролезание между рейками гимнастической лестницы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
1.5	Общеразвивающие упражнения	3	Выполнение упражнений без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1.2.3.4.5.6.7.
1.6	Развитие гибкости	2	Выполнение стойки на ногах; Выполнение ходьбы широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте, махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Выполнение индивидуальных комплексов по развитию гибкости. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.7	Развитие координации	2	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.8	Формирование осанки	2	Выполнение ходьбы на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.9	Развитие силовых способностей	2	Выполнение упражнений в поднимании и переноске грузов: изучение подходов к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).	4.5.7
2.	Легкая атлетика	26		1.2.3.4.5.6.7.

	ВФСК ГТО			
2.1	Ходьба	3	Выполнять ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом	4.5.7
2.2	Беговые упражнения	3	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.3	Прыжковые упражнения	4	Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.4	Броски	2	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	4.5.7
2.5	Метание	2	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.6	Общеразвивающие упражнения	2	Выполнять упражнения Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; выполнять движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с	4.5.7

			опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.	
2.7	Развитие координации движений	2	Выполнять Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; выполнять пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	4.5.7
2.8	Развитие скоростных способностей	2	выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами	4.5.7
2.9	Развитие выносливости	2	Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.	4.5.7
2.10	Развитие силовых способностей	2	выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	4.5.7
3.	Кроссовая подготовка ВФСК ГТО	20	Выполнение обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Изучение «короткая дистанция». Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим	1.2.3.4.5.6.7

			ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. изучение быстрый старт. Быстрый бег на месте до10 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
4.	Подвижные игры	33		4.5.7
4.1	На материале гимнастики с основами акробатики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7
4.2	На материале легкой атлетики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7
4.3	На материале кроссовой подготовки	5	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7
4.4	На материале спортивных игр	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	4.5.7

4.5	Коррекционно-развивающие игры	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	4.5.7

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности
	Физическое совершенствование	102		1.2.3.4.5.6.7
1.	Гимнастика с элементами акробатики . ВФСК ГТО	23		1.2.3.4.5.6.7
1.	Организующие команды и приемы.	3	Выполнять физические упражнения. Выполнять упражнения на построение и перестроение, различные виды ходьбы (с остановкой по сигналу, в полуприседе, в приседе, с изменением темпа, со сменой длины шага). Освоение организующих команд и приемов: перестроение в шеренгу и колонну, выполнение основной стойки, размыкание в шеренге и колонне;	1.2.3.4.5.6.7
1.2	Акробатические комбинации	3	Выполнение акробатических упражнений: упоры: присев, лежа на бедрах, стоя на коленях, сидя сзади; группировки: в приседе, сидя, лежа на спине. Освоение упоров: присев, лежа, согнувшись, лежа сзади. Перекаты: из упора присев. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.3	Гимнастическая комбинация	3	Освоение опорный прыжок: изучение имитационных упражнений, подводящих упражнений к прыжкам с разбега через гимнастического козла Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.4	Гимнастические упражнения прикладного характера	3	Выполнение лазания по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях, перелезание перешагиванием, пролезание в обруч не касаясь руками пола, лазание по гимнастической стенке вверх, вниз с одноименным и разноименным перехватом рук, лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении приставными шагами, лазание по гимнастической скамейке скрестными шагами, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, лазание по гимнастической скамейке в упоре стоя согнувшись,	4.5.7

			пролезание между рейками гимнастической лестницы. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
1.5	Общеразвивающие упражнения	3	Выполнение упражнений без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).	1.2.3.4.5.6.7.
1.6	Развитие гибкости	2	Выполнение стойки на ногах; Выполнение ходьбы широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте, махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; Выполнение индивидуальных комплексов по развитию гибкости. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.7	Развитие координации	2	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.8	Формирование осанки	2	Выполнение ходьбы на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; выполнение комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
1.9	Развитие силовых способностей	2	Выполнение упражнений в поднимании и переноске грузов: изучение подходов к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).	4.5.7
2.	Легкая атлетика ВФСК ГТО	26		1.2.3.4.5.6.7.

2.1	Ходьба	3	Выполнять ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом	4.5.7
2.2	Беговые упражнения	3	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.3	Прыжковые упражнения	4	Описывать технику прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений, технику прыжка в длину с места. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.4	Броски	2	Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.	4.5.7
2.5	Метание	2	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	4.5.7
2.6	Общеразвивающие упражнения	2	Выполнять упражнения Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднятие и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднятие согнутой ноги; выполнять движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднятие прямых ног поочередно в положении сидя; повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на	4.5.7

			оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.	
2.7	Развитие координации движений	2	Выполнять Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; выполнять пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	4.5.7
2.8	Развитие скоростных способностей	2	выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами	4.5.7
2.9	Развитие выносливости	2	Выполнять равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.	4.5.7
2.10	Развитие силовых способностей	2	выполнение многоскоков; преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	4.5.7
3.	Кроссовая подготовка ВФСК ГТО	20	Выполнение обычный бег, бег с ускорением, бег с ускорением из различных исходных положений. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре, бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт. Изучение «короткая дистанция». Бег 30м, 60м, челночный бег. Смешанное передвижение до 1 км. 6-минутный бег. равномерный бег с последующим ускорением, бег с изменением частоты шагов. Ходьба в быстром темпе, в приседе. Сочетание различных видов ходьбы. изучение быстрый старт.	1.2.3.4.5.6.7

			Быстрый бег на месте до 10 с. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	
4.	Подвижные игры	33		4.5.7
4.1	На материале гимнастики с основами акробатики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7
4.2	На материале легкой атлетики	7	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7
4.3	На материале кроссовой подготовки	5	Осваивать универсальные умения в организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	4.5.7
4.4	На материале спортивных игр	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	4.5.7
4.5	Коррекционно-развивающие игры	7	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных	4.5.7

			<p>игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	
--	--	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

