

## **Аннотация к рабочей программе по предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 дополнительном классе, 1-5 классе (вариант 2.3)**

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 2.3)

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

Количество часов 606 часов (1 доп-99ч.; 1 кл-99 ч.;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 слабослышащих и позднооглохших 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 оборудования, 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:**

– Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;

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

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными результатами**

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
Вариант 2.3.		
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>		С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, жестов и т. д.): - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - знает основы индивидуальной личной гигиены; - знает правила техники безопасности на уроках адаптивной физкультуры.
<b>Способы физкультурной деятельности</b>	Самостоятельные занятия. Самостоятельные	С контролирующей, направляющей помощью: - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития

	игры и развлечения	<p>мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</li> <li>- соблюдает правила игры.</li> </ul>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Организуящие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение совместно с педагогом;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.</li> </ul>
	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;</li> <li>- с предварительным повторением и направляющей помощью выполняет упражнение целостно;</li> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуальной поддержки (плана или образца действия, по необходимости, жестов);</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- работает с системой поощрений;</li> <li>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение совместно с педагогом;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому (световому) сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- удерживает амплитуду движений при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</li> <li>- по инструкции (по необходимости, жестовой) выполняет упражнение со сменой темпа</li> </ul>

	<p>скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>выполнения.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;</li> <li>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы, жесты и т. д.);</li> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- работает с системой поощрений;</li> <li>- выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью;</li> <li>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи или только мягкие);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Начинает выполнение упражнения по звуковому (световому) сигналу;</li> <li>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное (жестовое ) сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</li> <li>- включается в игровую деятельность, знает правила игры;</li> <li>- работает с системой поощрений;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- ориентируется в пространстве спортивного зала;</li> <li>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>

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.

- научиться 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 перекаты, 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, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения;

– знать приемы закалывания; 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, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения;

– знать приемы закалывания; 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.**

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

#### **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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** 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 обучающихся

- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;
- по возможности слушают рассказ педагога, с сопровождением элементами РЖЯ;
- отвечают на вопросы по прослушанному 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.**

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.**

Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся

- 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);

- играют.

### **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 обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

Этап закрепления:

- выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания с использованием ЖЯ;

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;

- многократно воспроизводят разученное действие.

Коррекционная работа:

- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам;

- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;

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

- повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;

- игры на развитие пространственных представлений;

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

##### **Акробатические комбинации (2 часа)**

Упоры; седы; упражнения в группировке;

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя.

#### **Коррекционная работа**

- проговаривание за педагогом терминов, действий и порядка выполнения упражнения;

- выполнение упражнений на статическую организацию движения с сохранением объема движения;

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

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

#### **Гимнастическая комбинация (2 часа)**

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

#### **Гимнастические упражнения прикладного характера (3 часа)**

Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **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 (3 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 (3 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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением с визуальной опорой (или с помощью РЖЯ);

- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога (с использованием РЖЯ) 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;

- 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 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.

#### **Беговые упражнения (2 часа)**

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

#### **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 на отрезках до финиша. 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.

### **Броски (2 часа)**

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

### **Метание (2 часа)**

передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу, метание мешочков левой (правой) руками из-за головы, метание малого мяча из-за головы, метание в щит размером 1х1 м малого мяча, метание малого мяча на дальность.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения (с использованием РЖЯ);
- 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;
- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;
- повторяют за педагогом термины;
- 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; 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 (3 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.

### **Развитие скоростных способностей (3 часа)**

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами

### **Развитие выносливости (2 часа)**

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.

### **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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

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

- просмотр обучающего видео с сопровождающим объяснением.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;

- игра;

- движение под музыку - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;

- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;

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

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;

- 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, 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 (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; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: Подбрасывание мяча; подача 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 для обучающихся

тап знакомства с упражнением:

- просмотр видео для примера игры с комментариями педагога (с помощью РЖЯ);

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

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения действия педагогом и выполнения;

- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.

Этап закрепления:

- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом,

- использование системы игровых, сенсорных поощрений;

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

- игра.

Коррекционная работа:

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;

- повторение за педагогом терминов;

- 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 (в процессе уроков)**

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

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

#### **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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** 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 обучающихся

- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;

- по возможности слушают рассказ педагога, с сопровождением элементами РЖЯ;

- отвечают на вопросы по прослушанному 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.**

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.**

Участие в подвижных играх, физкультурно-оздоровительных мероприятиях.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся

- 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);

- играют.

## **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 обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

Этап закрепления:

- выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания с использованием ЖЯ;

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;

- многократно воспроизводят разученное действие.

Коррекционная работа:

- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам;

- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;

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

- повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;

- игры на развитие пространственных представлений;

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

**Акробатические комбинации (2 часа)**

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя.

Коррекционная работа

- проговаривание за педагогом терминов, действий и порядка выполнения упражнения;

- выполнение упражнений на статическую организацию движения с сохранением объема движения;

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

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

**Гимнастическая комбинация (2 часа)**

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

**Гимнастические упражнения прикладного характера (3 часа)**

Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **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 (3 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 (3 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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением с визуальной опорой (или с помощью РЖЯ);

- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога (с использованием РЖЯ) 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;

- 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 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.

#### **Беговые упражнения (2 часа)**

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

#### **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 на отрезках до финиша. 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 большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

#### **Метание (2 часа)**

передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу, перекачивание мяча друг другу, метание мешочков левой ( правой )руками из-за головы, метание малого мяча из-за головы, метание в щит размером 1х1 м малого мяча, метание малого мяча на дальность.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей для обучающихся Этап знакомства с упражнением:

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

- 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;

- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;

- повторяют за педагогом термины;

- 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; 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.

### **Развитие координации движений (3 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.

### **Развитие скоростных способностей (3 часа)**

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами

### **Развитие выносливости (2 часа)**

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.

### **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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

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

- просмотр обучающего видео с сопровождающим объяснением.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;

- игра;

- движение под музыку - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;

- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;

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

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;

- 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, 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 (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; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: Подбрасывание мяча; подача 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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео для примера игры с комментариями педагога (с помощью РЖЯ);
- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога (с помощью РЖЯ);
- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения действия педагогом и выполнения;
- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.

Этап закрепления:

- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом,
- использование системы игровых, сенсорных поощрений;
- использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- игра.

Коррекционная работа:

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- повторение за педагогом терминов;
- 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)**

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

#### **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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** 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 для обучающихся

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 для обучающихся

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 (102ч)**

**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.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

Этап закрепления:

- выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания с использованием ЖЯ;
- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;

- многократно воспроизводят разученное действие.

**Коррекционная работа:**

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

**Акробатические комбинации (3 часа)**

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

**Коррекционная работа**

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

**Гимнастическая комбинация (3 часа)**

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

**Гимнастические упражнения прикладного характера (3 часа)**

Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Общеразвивающие упражнения (3 часа)**

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

### **Развитие гибкости (2 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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением с визуальной опорой (или с помощью РЖЯ);

- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога (с использованием РЖЯ) 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;

- 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 (3 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 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.

#### **Беговые упражнения (3 часа)**

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

#### **Прыжковые упражнения (4 часа)**

Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

#### **Броски (2 часа)**

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

#### **Метание (2 часа)**

передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу, перекатывание мяча друг другу, метание мешочков левой ( правой )руками из-за головы, метание малого мяча из-за головы, метание в щит размером 1х1 м малого мяча, метание малого мяча на дальность

#### **Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность. Развитие выносливости (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.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

- 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;

- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;

- повторяют за педагогом термины;

- 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)**

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.

### **Развитие скоростных способностей (2 часа)**

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами

### **Развитие выносливости (2 часа)**

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.

### **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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

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

- просмотр обучающего видео с сопровождающим объяснением.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;

- игра;

- движение под музыку - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;

- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;

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

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;

- 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 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; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

Подвижные игры разных народов.

#### **Коррекционно-развивающие игры (7 часов)**

«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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео для примера игры с комментариями педагога (с помощью РЖЯ);

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

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения действия педагогом и выполнения;

- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.

Этап закрепления:

- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом,
- использование системы игровых, сенсорных поощрений;
- использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- игра.

Коррекционная работа:

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- повторение за педагогом терминов;
- 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)**

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

#### **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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История зарождения древних Олимпийских игр.

**Физические упражнения.** 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 для обучающихся

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 для обучающихся

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 (102ч)**

### **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.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей **обучающихся**

Этап знакомства с упражнением:

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

Этап закрепления:

- выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания с использованием ЖЯ;

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;

- многократно воспроизводят разученное действие.

Коррекционная работа:

- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам;

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

### **Акробатические комбинации (3 часа)**

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

Коррекционная работа

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

### **Гимнастическая комбинация (3 часа)**

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

### **Гимнастические упражнения прикладного характера (3 часа)**

Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Общеразвивающие упражнения (3 часа)**

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

### **Развитие гибкости (2 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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением с визуальной опорой (или с помощью РЖЯ);
- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога (с использованием РЖЯ) 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;
- 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 (3 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 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.

### **Беговые упражнения(3 часа)**

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

### **Прыжковые упражнения (4 часа)**

Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

### **Броски (2 часа)**

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

### **Метание (2 часа)**

передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу, перекатывание мяча друг другу, метание мешочков левой ( правой )руками из-за головы, метание малого мяча из-за головы, метание в щит размером 1х1 м малого мяча, метание малого мяча на дальность

### **Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность. Развитие выносливости (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.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения (с использованием РЖЯ);
- 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 ощущений 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;
- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;
- повторяют за педагогом термины;

- 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 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.

### **Развитие координации движений (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.

### **Развитие скоростных способностей (2 часа)**

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами

### **Развитие выносливости (2 часа)**

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.

### **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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

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

- просмотр обучающего видео с сопровождающим объяснением.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;

- игра;

- движение под музыку - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;

- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;

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

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;

- 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 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; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

Подвижные игры разных народов.

### **Коррекционно-развивающие игры (7 часов)**

«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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео для примера игры с комментариями педагога (с помощью РЖЯ);

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

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения действия педагогом и выполнения;

- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.

Этап закрепления:

- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом,

- использование системы игровых, сенсорных поощрений;

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

- игра.
- Коррекционная работа:
- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;
- повторение за педагогом терминов;
- 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)**

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

### **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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение.

**Физические упражнения.** 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 для обучающихся

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 для обучающихся

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 (102ч)**

#### **3.1. Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)**

##### **Организующие 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 **обучающихся**

Этап знакомства с упражнением:

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

Этап закрепления:

- выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания с использованием ЖЯ;

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;

- многократно воспроизводят разученное действие.

Коррекционная работа:

- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам;

- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;

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

- повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;

- игры на развитие пространственных представлений;

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

### **Акробатические комбинации (3 часа)**

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя.

Коррекционная работа

- проговаривание за педагогом терминов, действий и порядка выполнения упражнения;

- выполнение упражнений на статическую организацию движения с сохранением объема движения;

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

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

### **Гимнастическая комбинация (3 часа)**

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

### **Гимнастические упражнения прикладного характера (3 часа)**

Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Общеразвивающие упражнения (3 часа)**

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

### **Развитие гибкости (2 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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением с визуальной опорой (или с помощью РЖЯ);

- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога (с использованием РЖЯ) 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;

- 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 (3 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 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.

### **Беговые упражнения(3 часа)**

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

### **Прыжковые упражнения (4 часа)**

Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

### **Броски (2 часа)**

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

### **Метание (2 часа)**

передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу, перекачивание мяча друг другу, метание мешочков левой ( правой )руками из-за головы, метание малого мяча из-за головы, метание в щит размером 1х1 м малого мяча, метание малого мяча на дальность

### **Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность. Развитие выносливости (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.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

- 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;

- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;

- повторяют за педагогом термины;

- 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 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.

### **Развитие координации движений (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.

### **Развитие скоростных способностей (2 часа)**

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами

### **Развитие выносливости (2 часа)**

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.

### **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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

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

- просмотр обучающего видео с сопровождающим объяснением.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;

- игра;

- движение под музыку - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;

- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;

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

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;

- 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 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; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

Подвижные игры разных народов.

### **Коррекционно-развивающие игры (7 часов)**

«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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео для примера игры с комментариями педагога (с помощью РЖЯ);

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

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения действия педагогом и выполнения;

- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.

Этап закрепления:

- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом,

- использование системы игровых, сенсорных поощрений;

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

- игра.

Коррекционная работа:

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;

- повторение за педагогом терминов;

- 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)**

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

#### **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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России.

**Физические упражнения.** 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 для обучающихся

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 для обучающихся

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 (102ч)**

#### **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.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

Этап закрепления:

- выполняют упражнение по визуальному плану с активизацией внимания с использованием ЖЯ;

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя;

- многократно воспроизводят разученное действие.

Коррекционная работа:

- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам;

- выполнение упражнений для развития двигательной памяти;

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

- повторение за педагогом терминов и порядка выполнения действий;

- игры на развитие пространственных представлений;

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

##### **Акробатические комбинации (3 часа)**

Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

- выполнение упражнений по фрагментам с контролирующей помощью учителя.

Коррекционная работа

- проговаривание за педагогом терминов, действий и порядка выполнения упражнения;

- выполнение упражнений на статическую организацию движения с сохранением объема движения;

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

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

### **Гимнастическая комбинация (3 часа)**

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

### **Гимнастические упражнения прикладного характера (3 часа)**

Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

### **Общеразвивающие упражнения (3 часа)**

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

### **Развитие гибкости (2 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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением с визуальной опорой (или с помощью РЖЯ);
- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога (с использованием РЖЯ) 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;
- 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 (3 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 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.

#### **Беговые упражнения (3 часа)**

Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

#### **Прыжковые упражнения (4 часа)**

Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

#### **Броски (2 часа)**

Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

#### **Метание (2 часа)**

передача мяча из рук в руки в шеренге и по кругу, перекачивание мяча друг другу, метание мешочков левой ( правой )руками из-за головы, метание малого мяча из-за головы, метание в щит размером 1x1 м малого мяча, метание малого мяча на дальность

#### **Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность. Развитие выносливости (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.

Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения (с использованием РЖЯ);
- 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;
- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;
- повторяют за педагогом термины;
- 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 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.

### **Развитие координации движений (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.

### **Развитие скоростных способностей (2 часа)**

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами

### **Развитие выносливости (2 часа)**

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.

### **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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

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

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

- просмотр обучающего видео с сопровождающим объяснением.

Этап закрепления:

- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров для перестроения;

- игра;

- движение под музыку - выполнение упражнений по памяти со словесным пояснением учителя;
- проговаривание этапов упражнения до его выполнения;
- выполнение упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.).

Коррекционная работа:

- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;
- 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 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; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

Подвижные игры разных народов.

### **Коррекционно-развивающие игры (7 часов)**

«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 для обучающихся

Этап знакомства с упражнением:

- просмотр видео для примера игры с комментариями педагога (с помощью РЖЯ);

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

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения действия педагогом и выполнения;

- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.

Этап закрепления:

- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом,

- использование системы игровых, сенсорных поощрений;

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

- игра.

Коррекционная работа:

- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;

- повторение за педагогом терминов;

- 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
1.1.	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..

	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	3	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	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	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
1.1.	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..
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	3	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	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	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
1.1	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	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность	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	1.2. 3.4.5.6.7.

2.7	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 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.	4.5.7
2.8	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
2.9	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
2.10	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
2.11.	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	4.5.7

			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	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  
3 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
1.1	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	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность	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	1.2. 3.4.5.6.7.

2.7	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 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.	4.5.7
2.8	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
2.9	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
2.10	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
2.11.	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	4.5.7

			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	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
1.1	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	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность	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	1.2. 3.4.5.6.7.

2.7	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 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.	4.5.7
2.8	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
2.9	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
2.10	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
2.11.	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	4.5.7

			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	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. 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
1.1	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	Развитие скоростно-силовых способностей, координации движений с установкой на силу и точность	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	1.2. 3.4.5.6.7.

2.7	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 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.	4.5.7
2.8	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
2.9	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
2.10	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
2.11.	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	4.5.7

			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	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

