

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №36 с углубленным изучением отдельных предметов»
городского округа Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании
МО учителей
начальных классов
Протокол №1 от
28.08.2025

Председатель МО
_____И.В.
Калачева

ПРОВЕРЕНО

28.08.2025
Заместитель
директора (УВР)
_____Т.Б. Толстова

УТВЕРЖДЕНО

приказом
МБОУ «Школа № 36»
г.о. Самара
от 28.08.2025 №176-ув

Директор
_____М.А.
Шинкарева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для обучающихся с расстройствами аутистического спектра

(вариант 8.1 и 8.2.)

Самара, 2025

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные программы начального общего образования для обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Место учебного предмета в учебном плане

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 8.1), АООП НОО для обучающихся с РАС, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс – 102 часа; и 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 8.2 АООП НОО для обучающихся с РАС, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 (дополнительный) класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс – 102 часа); с пролонгацией обучения на 2 года, всего 603 часа: 1 класс - 99 часов, 1 (дополнительный) класс – 99 часов, 1 (дополнительный) класс - 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс – 102 часа).

Характеристика двигательного развития обучающихся с РАС младшего школьного возраста

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

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

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

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной

программой начального общего образования обучающихся с РАС, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты. Варианты 8.1, 8.2

Личностные результаты обучающихся проявляются в:

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

Метапредметные результаты. Варианты 8.1, 8.2.

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

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

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

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;

- различать способы и результат действия;

- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;

- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;

- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;

- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Предметные результаты

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ	
		Вариант 8.1	Вариант 8.2
		Предметные планируемые результаты	
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.	<ul style="list-style-type: none"> - Объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков адаптивной физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. 	<ul style="list-style-type: none"> С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т.д.): - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и

			правила их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	Самостоятельные занятия. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<ul style="list-style-type: none"> - Участвует в составлении режима дня; - выполняет закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - с помощью взрослого может пытаться оценить свое физическое развитие и уровень физической подготовки; - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. 	<p>С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в составлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
Гимнастика с основами акробатики	Организирующие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнения по памяти; - выполняет серию действий; - запоминает 2-3 движения и воспроизводит их; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - проговаривает порядок выполнения упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.

		дискомфорта и перегрузках.	
	<p>Упражнения без предметов.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Упражнения в поднимании и переноске грузов.</p> <p>Развитие гибкости. Развитие координационных способностей.</p> <p>Формирование осанки.</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно, по необходимости, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно – моторной координации.</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно по подражанию;</p> <p>- выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-проговаривает порядок выполнения упражнения и термины;</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно – моторной координации.</p> <p>- работает с системой поощрений.</p>
Легкая атлетика	<p>Ходьба.</p> <p>Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Броски.</p>	<p>- Анализирует состав упражнения при предъявлении, проговаривает последовательность действий;</p> <p>- выполняет упражнение целостно;</p> <p>- выполняет упражнение в едином темпе;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</p>	<p>- Выполняет упражнение по показу;</p> <p>- выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога;</p> <p>- удерживает амплитуду движения при</p>

	Метание.	<ul style="list-style-type: none"> - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируется в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняет упражнения для развития двигательной координации. 	<p>выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.
	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - участвует в соревнованиях; - применяет самоконтроль при выполнении упражнений; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняет упражнение в едином темпе, ритме; - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ; - выполняет незнакомое упражнение по показу; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти; - выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т.д.; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - знает пространственные термины; - участвует в соревнованиях; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками. 	<ul style="list-style-type: none"> - Строится с опорой на зрительные ориентиры; - соблюдает правила техники безопасности; - выполняет упражнения с направляющей помощью; - выполняет упражнение с опорой на визуальный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - участвует в соревнованиях; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует в игре со сверстниками.
Плавание	<p>Обучение основным элементам плавания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Знает правила поведения на воде и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя с самостоятельным проговариванием; - выдерживает темп и ритм выполнения; - выполняет упражнение с опорой на визуальный план ; - проговаривает термины, действия и 	<ul style="list-style-type: none"> - Соблюдает правила техники безопасности в бассейне; - выполняет упражнения по инструкции педагога; - выполняет инструкции; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног; - проговаривает термины; - удерживает правильную осанку.

		<p>порядок выполнения упражнения;</p> <p>- удерживает правильную осанку.</p>	
<p>Подвижные и спортивные игры</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>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- принимает правила подвижной игры, следует им, проговаривает их;</p> <p>- использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;</p> <p>- выполняют упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняет упражнения в режиме изменения характеристик (темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т.д.);</p> <p>- понимает сложную двигательную инструкцию;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их;</p> <p>- выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>

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

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ	
			Вариант 8.1	Вариант 8.2
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся	
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Вариант 8.1, 8.2 Правила личной гигиены: гигиена и ее значение для человека. Чистота одежды и обуви. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (техника безопасности). Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	-Просматрива-ют видео-материал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога; - выполняют задания на поиск ошибок в содержании теоретическо-го материала; - отвечают на вопросы по прослушано-му материалу с опорой на визуальный план; - находят элементарную заданную информацию в сети Интернет; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной	-Просматрива-ют видео-материал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают инвентарь, одежду и обувь на пособиях); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	<p>Вариант 8.1, 8.2, 8.3 Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Значение и основные правила закаливания.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2 Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристики основных</p>	деятельности на доступном уровне.	
--	---	---	-----------------------------------	--

	Из истории физической культуры.	<p>физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p> <p>Вариант 8.1</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географически ми особен-</p>		
--	---------------------------------	---	--	--

		ностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.		
	Самостоятельные занятия.	<p>Вариант 8.1</p> <p>Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делают выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности; - измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - принимают участие в организации подвижной игры (на спортивных площадках и в спортивных залах); - взаимодействуют с одноклассниками при организации игр; - составляют предложения по 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - соблюдают правила игры; - составляют простые предложения по описанию своей деятельности; - включаются в игровую деятельность с незначительной помощью учителя.

	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Самостоятель-ные игры и развлечения.</p>	<p>сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2</p> <p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровитель-ных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Вариант 8.1, 8.2</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных</p>	<p>описанию своей деятельности.</p>	
--	--	--	-------------------------------------	--

		площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.		
Физическое совершенствование Гимнастика с основами акробатики	Теоретические сведения.	Вариант 8.1, 8.2 Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных	-Просматрива-ют видео-материал по теоретическим вопросам гимнастики; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушано-му материалу, с опорой на визуальный план; - объясняют основные теоретические понятия гимнастики; - называют основные упражнения и инвентарь; - выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвует в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - с опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастиче-ских упражне-ний.	-Просматрива-ют видео-материал по теоретическим вопросам гимнастики; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастиче-ских упражне-ний.

		способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.		
	Организующие команды и приемы.	<p>Вариант 8.1 Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Вариант 8.2 Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога; - выполняют построения и перестроения в колонну, шеренгу, круг; - владеют понятиями «вперед», «назад», «кругом», «вправо», «влево»; - выполняют упражнения с инструкциями, содержащими эти понятия.</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор; - осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>

		направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.		
	Акробатические упражнения. Акробатические комбинации.	<p>Вариант 8.1 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Вариант 8.2 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучение движения целостно, повторение с контролирующей помощью педагога с сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения самостоятельно с взаимным контролем.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - разучивают термины; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просматривают видео материал с выполнением действия; - изучают отдельные фазы движения с последующим их объединением; - составляют рассказ-описание (по возможности) двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - выполняют упражнения с одновременным проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - начинают выполнение упражнения по звуковому сигналу.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - проговаривают терминологию и порядок выполнения действий (по возможности); - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнение под</p>

				самостоятельный счет; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Ритмические упражнения.	<p>Вариант 8.1 Висы, перемахи.</p> <p>Вариант 8.2 Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).</p> <p>Вариант 8.1 Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога;</p> <p>- ориентируется в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор;</p> <p>- различает правую и левую стороны тела;</p> <p>- владеют понятиями «вперед», «назад», «кругом», выполняет упражнения с инструкциями, содержащими эти понятия;</p> <p>- демонстрируют классу варианты выполнения упражнения;</p> <p>- ассистируют в выполнении упражнений ученикам из других групп;</p> <p>- принимают участие в эстафетах;</p> <p>- оценивают свои успехи в выполнении конкретного упражнения или комбинации.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога по показу;</p> <p>- ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных ориентиров;</p> <p>- начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя.</p> <p>- демонстрируют классу варианты выполнения упражнения;</p> <p>- ассистируют учителю при подготовке инвентаря;</p> <p>- принимают участие в эстафетах;</p> <p>- сообщают о своем состоянии здоровья учителю.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальный план.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с активизацией внимания;</p> <p>- выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»;</p> <p>- выполняют упражнение под контролем педагога.</p>

	Гимнастическая комбинация.	<p>согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Вариант 8.1 Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Вариант 8.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 8.1 Прыжки со</p>	<p>- выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</p> <p>- выполняют упражнения самостоятельно-но с опорой на визуальный план.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости внимания;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание</p>	<p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости внимания;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполу-шарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание предмета);</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения;</p> <p>- осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	----------------------------	--	--	---

	Общеразвивающие упражнения.	<p>скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 8.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>предмета); - проговаривают термины и порядок выполнения.</p>	
--	-----------------------------	--	---	--

		<p>Вариант 8.2, Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастиче- ские палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 8.1 Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастиче- ской палкой,</p>		
--	--	---	--	--

		<p>скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастиче- ской стенки и при передви- жениях; комплексы упражнений, включающие в себя макси- мальное сги- бание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуаль- ные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 8.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой;</p>	
--	--	--	--

		<p>наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастиче- ской палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастиче- ской стенки и при передви- жениях; индивидуаль- ные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 8.1 Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастиче- ской скамейке, низкому</p>		
--	--	---	--	--

	Развитие гибкости	<p>гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на</p>		
--	-------------------	---	--	--

		<p> координацию с асимметриче- скими и последователь- ными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Вариант 8.2 </p>		
--	--	--	--	--

	Развитие координации	<p>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 лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение</p>		
--	----------------------	--	--	--

		<p>шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 8.1</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа;</p>		
--	--	---	--	--

		<p>комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 8.2</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку;</p> <p>комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа;</p> <p>комплексы упражнений</p>		
--	--	---	--	--

		<p>для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 8.1</p> <p>Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;</p>		
--	--	---	--	--

	Формирование осанки.	лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой		
--	----------------------	--	--	--

		<p>ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастиче- ский мостик; переноска партнера в парах.</p> <p>Вариант 8.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастиче- ские палки,</p>		
--	--	--	--	--

	Развитие силовых способностей.	обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).		
Легкая атлетика	Теоретические сведения.	Вариант 8.1, 8.2 Теоретические сведения: Понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега,	-Просматрива-ют видео-материал по теоретическим вопросам легкой атлетики; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушано-му материалу, с опорой на визуальный план; - объясняют основные теоретические понятия легкой атлетики; - называют названия основных упражнений и инвентаря; - выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвует в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - с опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении упражнений.	-Просматрива-ют видео-материал по теоретическим вопросам легкой атлетики; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастиче-ских упраж-нений.

		<p>подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2 Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2 Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». - выполняют упражнения самостоятельно с опорой на визуальный план; <p><i>Коррекцион-ная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключае-мости внима-ния; - выполняют упражнения для формирования пространственных представ-лений; - выполняют упражнения для межполу-шарного вза-имодействия; - выполняют упражнения для согласо-вания движе-ний рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - выполняют манипуляции с предметами (мячами); - проговарива-ют термины и порядок выполнения. 	<p>осанку при выполне-нии упражне-ний.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальный план. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с активизацией внимания; - выкладыва-ют порядок выполнения упражнения из карточек; - проговарива-ют порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение под контролем педагога. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключае-мости внима-ния; - выполняют упражнения для формиро-вания простра-нственных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодей-ствия; - выполняют упражнения для согласо-вания движе-ний рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;
	<p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Броски.</p> <p>Метание.</p>			

	<p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>8.1,8.2 Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Вариант 8.1., 8.2 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. Вариант 8.1 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из</p>	<p>- выполняют манипуляции с предметами (мячами); - проговарива-ют термины и порядок выполнения; - осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы ком-муникации.</p>
--	--	--	--

		разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		
	Общеразвива- ющие упражнения.	Вариант 8.1 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной	- Выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - демонстрируют правильную осанку при выполнении упражнений; - демонстрируют классу варианты выполнения упражнения; - ассистируют в выполнении	- Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентирую-тся в простран-стве зала с ис-пользованием зрительно- пространственных опор; - начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя; - демонстриру-ют классу варианты выполнения упражнения; - ассистируют учителю при подготовке инвентаря; - принимают участие в эстафетах;

		<p>скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 8.2</p> <p>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</p>	<p>упражнений ученикам из других групп.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнения самостоятельно с опорой на визуальный план. <p><i>Коррекцион-ная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формиро-вания пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполу-шарного взаи-модействия; - выполняют упражнения для согласо-вания движе-ний рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмаль-ное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - демонстриру-ют правиль-ную осанку при выполне-нии упражне-ний. <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальной план. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с активизацией внимания; - выкладыва-ют порядок выполнения упражнения из карточек; - проговарива-ют порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение под контролем педагога. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формиро-вания про-странственных представлений; - выполняют упражнения для межполу-шарного вза-имодействия; - выполняют упражнения для согласо-вания движе-ний рук и ног (динамическая организация
--	--	---	--	---

		<p>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</p>	<p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - выполняют манипуляции с предметами (мячами); - проговарива-ют термины и порядок выполнения.</p>	<p>двигательного акта); -выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - выполняют манипуляции с предметами (мячами); - проговарива-ют термины и порядок выполнения; - осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы ком-муникации.</p>
--	--	---	---	---

	<p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация</p> <p>Вариант 8.2 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 поочерёдно.</p> <p>Вариант 8.2 Повторное выполнение беговых</p>		
--	---	--	--	--

	Развитие выносливости	<p>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.</p> <p>Вариант 8.2</p> <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимися</p>		
--	--------------------------	--	--	--

	Развитие силовых способностей:	<p>или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 8.1 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</p>		
--	--------------------------------	---	--	--

		<p>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; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>Вариант 8.2 Повторное</p>		
--	--	---	--	--

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

		<p>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.</p>		
Подвижные и спортивные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>На материале легкой атлетики.</p>	<p>Вариант 8.1, 8.2</p> <p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2</p> <p>Прыжки, бег,</p>	<p>-Просматрива-ют видеома-териал с правилами и примерами проведения игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план; - выбирают игры на основе личных предпочтений; - включаются в командное игровое взаимодействие; - с опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила проведения игр. 	<p>-Просматрива-ют видеома-териал с правилами и примерами проведения игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - выбирают игры на основе личных предпочтений; - включаются в командное игровое взаимодействие; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила проведения игр; - осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной

	<p>На материале лыжной подготовки.</p> <p>На материале спортивных игр.</p>	<p>метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2 Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 8.1 Специальные передвижения без мяча;</p>		системы ком-муникации.
--	--	--	--	------------------------

		<p>ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 8.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Пионербол</i></p> <p>Вариант 8.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку</p>		
--	--	--	--	--

		<p>двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p><i>Волейбол:</i></p> <p>Вариант 8.1 Подбрасыва- ние мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 8.2, Подбрасыва- ние мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 8.2 Коррекционно- развивающие игры:</p>		
--	--	--	--	--

		<p>«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 называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>		
Лыжная подготовка	Теоретические сведения	<p>Вариант 8.1, 8.2 Теоретические сведения: понятия о</p>	<p>-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам лыжной подготовки; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по</p>	<p>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам лыжной подготовки; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</p>

		<p>ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.</p> <p>Подготовка к занятиям на лыжах.</p> <p>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков.</p>	<p>прослушанному материалу, с опорой на визуальный план;</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняют основные теоретические понятия лыжной подготовки; - называют названия основных упражнений и инвентаря; - выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку рассказывают правила поведения при выполнении упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку рассказывают правила поведения при лыжной подготовке; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>Вариант 8.1</p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Вариант 8.2</p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с проговариванием порядка

	Развитие координации.	<p>торможение</p> <p>Вариант 8.1 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 8.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу</p>	<p>- просмотр обучающего видео с комментари-ями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекцион-ная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости внимания;</p> <p>- выполняют упражнения для формиро-вания пространственных представ-лений;</p> <p>- выполняют упражнения для межпо-лушарного взаимодей-ствия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласо-вания движе-ний рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>-выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения.</p> <p>- участвуют в играх, направленных на развитие</p>	<p>выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости внимания;</p> <p>- выполняют упражнения для формиро-вания пространственных представ-лений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполу-шарного взаимодей-ствия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласо-вания движе-ний рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>-выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения;</p> <p>- участвуют в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы.</p>
--	-----------------------	--	--	---

	Развитие выносливости:	<p>(на месте); комплексы общеразвиваю- щих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющи- мися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 8.1 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями;</p>	эмоционально-волевой сферы.	
--	---------------------------	---	-----------------------------	--

		<p>прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Вариант 8.2</p> <p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>		
Плавание	Теоретические сведения.	<p>Вариант 8.1, 8.2</p> <p>Теоретические сведения: одежда и обувь пловца.</p> <p>Подготовка к занятиям в бассейне.</p> <p>Правила поведения в бассейне.</p> <p>Инвентарь для плавания.</p>	<p>-Просматривают видеоматериал по теоретиче-ским вопросам плавания;</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанно-му материалу, с опорой на визуальный план;</p> <p>- объясняют основные теоретические понятия плавания;</p> <p>- называют основные упражнения и инвентарь;</p> <p>- выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и</p>	<p>-Просматривают видеоматериал по теоретиче-ским вопросам плавания;</p> <p>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</p> <p>- называют / показывают названный учителем инвентарь;</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду);</p> <p>- участвуют в групповой работе по выполнению задания;</p> <p>- с помощью педагога и опорой на</p>

			инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - с опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения в бассейне.	визуальную подсказку могут рассказать правила поведения в бассейне.
	Обучение основным элементам плавания.	<p>Вариант 8.1 Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций произвольным способом.</p> <p>Вариант 8.2 Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют подготовительные упражнения на суше; - проговаривают правила техники безопасности; - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнения самостоятельно с опорой на визуальный план.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют подготовительные упражнения на суше; - проговаривают правила техники безопасности; - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальный план.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнения самостоятельно с опорой на визуальный план.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p>

	<p>по дну бассейна; упражнения на всплытие; и лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.</p> <p>Вариант 8.1 Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p> <p>Вариант 8.2 Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась</p>	<p>согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют манипуляции с инвентарем для плавания; - проговаривают термины и порядок выполнения. 	<p>- выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют манипуляции с инвентарем для плавания; - проговаривают термины и порядок выполнения.
--	--	--	--

		за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).		
--	--	--	--	--

Тематическое планирование
Примерный тематический план для АООП НОО для обучающихся с
РАС, вариант 8.1

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
I. Знания об адаптивной физической культуре					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения			
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения			
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	В процессе обучения			
II. Способы физкультурной деятельности					
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения			
III. Физическое совершенствование					
7	Гимнастика с основами акробатики.	24	20	20	20
8	Легкая атлетика.	20	20	20	20
9	Лыжная подготовка.	22	20	20	20
10	Плавание.	-	12	12	12
11	Подвижные и спортивные игры.	33	30	30	30
		99	102	102	102
	Итого: 405 часов				

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

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	1 (доп)	2	3	4
		Количество часов (уроков)				
I. Знания об адаптивной физической культуре						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения				
2	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
3	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
4	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
6	Гимнастика.	24	24	20	20	20
7	Легкая атлетика.	20	20	20	20	20
8	Лыжная подготовка.	22	22	20	20	20
9	Плавание.	-	-	12	12	12
10	Подвижные и спортивные игры.	33	33	30	30	30
		99	99	102	102	102
	Итого: 504 часа					

Примерный тематический план для АООП НОО для обучающихся с РАС, вариант 8.2 (6 лет)

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	1	2	3	4
		(доп)	(доп)				
Количество часов (уроков)							
I. Знания об адаптивной физической культуре							
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения					
2	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	В процессе обучения					
II. Способы физкультурной деятельности							
3	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения					
4	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения					
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения					
III. Физическое совершенствование							
6	Гимнастика.	24	24	24	20	20	20
7	Легкая атлетика.	20	20	20	20	20	20
8	Лыжная подготовка.	22	22	22	20	20	20
9	Плавание.	-	-	-	12	12	12
10	Подвижные и спортивные игры.	33	33	33	30	30	30
		99	99	99	102	102	102
	Итого: 603 часа						

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

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

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

Оценивание двигательных умений

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся: неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко

от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

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

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

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

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

Основной акцент в оценивании учебных достижений по адаптивной физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в

формировании навыков, умений и развитии физических способностей, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Материально – техническое обеспечение

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

- балансиры;
- фитболы;
- тренажеры для сенсорной интеграции;
- коммуникативные доски;
- игрушки для сенсорной стимуляции;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре (алгоритмы упражнений, социальные истории и т.д.);
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики.