

ОДОБРЕН  
решением федерального  
учебно-методического объединения  
по общему образованию  
(протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22)

**КОМПЛЕКТ ПРИМЕРНЫХ РАБОЧИХ ПРОГРАММ ПО  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С  
РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА**

Москва, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Целевой раздел</b> .....	4
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Цель и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре.....	6
1.3. Особые образовательные потребности обучающихся с расстройствами аутистического спектра .....	8
<b>2. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне начального общего образования</b> .....	11
2.1. Место учебного предмета в учебном плане .....	11
2.2. Характеристика двигательного развития обучающихся с РАС младшего школьного возраста.....	12
2.3. Планируемые результаты освоения программы.....	13
2.4 Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы.....	45
2.5. Тематическое планирование .....	168
2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся .....	174
2.7. Материально – техническое обеспечение .....	176
<b>3. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне основного общего образования</b> .....	178
3.1. Место учебного предмета в учебном плане.....	178
3.2. Особенности двигательного развития обучающихся с РАС подросткового возраста.....	179

3.3. Планируемые результаты освоения программы.....	179
3.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы.....	199
3.5. Тематическое планирование .....	229
3.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся .....	231
3.7. Материально–техническое обеспечение.....	233
<b>4. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне среднего общего образования .....</b>	<b>235</b>
4.1. Место учебного предмета в учебном плане.....	235
4.2. Особенности двигательного развития обучающихся с РАС подросткового возраста.....	235
4.3. Планируемые результаты освоения программы.....	236
4.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы.....	248
4.5. Тематическое планирование .....	268
4.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся .....	268
4.7. Материально–техническое обеспечение.....	271

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Комплект примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне начального общего образования, примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне основного общего образования и примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне среднего общего образования.

Примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее – примерные рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего, основного общего и среднего общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые

входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программ состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с расстройствами аутистического спектра.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально–технического обеспечения и др.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся

возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

В программах предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с расстройствами аутистического спектра. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программы по АФК учитывают особенности развития обучающихся с расстройствами аутистического спектра (далее РАС). Они имеют коррекционную направленность, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

## **1.2. Цель и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре**

**Цель** реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с РАС необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Основные задачи** адаптивной физической культуры для обучающихся, имеющих расстройства аутистического спектра:

- укрепление здоровья, закаливание организма, формирование осанки и коррекция ее нарушений;
- развитие и совершенствование основных двигательных умений и навыков, навыков основных движений (бег, ходьба, метание, прыжки, лазание и другие);

- совершенствование основных физических способностей (силовых, скоростных, выносливости, координационных, включая способность к статическому и динамическому равновесию);
- профилактика и коррекция нарушений физического и психомоторного развития;
- воспитание базовых гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- развитие физической работоспособности;
- воспитание познавательных интересов, знакомство детей с доступными теоретическими сведениями по физической культуре;
- воспитание интереса к занятиям физической культурой;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой;
- воспитание нравственных, моральных и волевых качеств (включая смелость, упорство в достижении цели), формирование навыков этикета и культурного поведения.

Образовательный процесс на уроках АФК имеет коррекционный характер. Его содержание обусловлено особенностями психофизического развития обучающихся с РАС. Он базируется на общедидактических и специальных принципах адаптивной физической культуры. Основными подходами реализации Программы являются:

- программно-целевой, который предполагает создание единой системы планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

#### **Принципы реализации программы:**

- использование специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;

- вариативность решения поставленных задач посредством применения различных средств АФК;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

### **1.3. Особые образовательные потребности обучающихся с расстройствами аутистического спектра**

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации с использованием средств, методов и форм физической культуры и спорта;
- пролонгирование процесса обучения двигательным действиям;
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предусматривающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения для разных групп детей с РАС;
- специальная работа по развитию жизненно важных физических способностей — скоростно-силовых, силовых, выносливости и основных движений, характеризующих физическую подготовленность обучающихся;
- специальная работа по развитию координационных способностей (статического и динамического равновесия, дифференциации мышечных напряжений);
- специальная (коррекционная) работа по преодолению отклонений обучающихся в развитии психомоторной сферы;
- интеграционный подход к сенсорно-перцептивному и моторному развитию обучающихся;
- формирование у обучающихся способности регулировать психоэмоциональное состояние, развитие эмоциональной и волевой сферы средствами физической культуры и спорта;



- формирование способности к пространственно-временной ориентировке построения двигательного действия, глазодвигательной координации, мелкой и крупной моторики;
- преодоление трудностей в осуществлении мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение и др.);
- формирование социальных и коммуникативных навыков, развитие эмоциональной сферы;
- использование специального оборудования, технологий для коммуникации (при необходимости).

**Специфические особые образовательные потребности в начале обучения.**

- необходимость постепенного и индивидуально дозированного введения обучающегося в ситуацию обучения в спортивном зале, особенно на начальных этапах обучения;
- готовность педагога к возможной бытовой беспомощности и медлительности ученика, проблемам с посещением туалета, трудностями с переодеванием, с тем, что он не умеет задать вопрос, пожаловаться, обратиться за помощью, которые вызваны задержкой формирования навыков самообслуживания и жизнеобеспечения;
- специальная поддержка (индивидуальная и при работе в классе) в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации: обратиться за информацией и помощью, выразить свое отношение, оценку, согласие или отказ, поделиться впечатлениями;
- дозированное тьюторское сопровождение и поддержка обучающегося в учебной деятельности на уроках АФК;
- четкая и упорядоченная временно-пространственная структура урока АФК, как основа самоорганизации деятельности обучающегося, понимания им происходящего на занятии;

- специальная работа по включению обучающегося с РАС в урочную деятельность в группе с другими детьми: планирование обязательного периода перехода от индивидуальной вербальной и невербальной инструкции к фронтальной, активное использование похвалы, формирование адекватного и продуктивного восприятия замечания в свой адрес и в адрес других обучающихся;
- организация обучения ребенка и оценка его достижений с учетом специфики усвоения им «простой» и «сложной» информации;
- специальная помощь в упорядочивании и осмыслении усваиваемых знаний и умений, не допускающая их механического формального накопления и использования для аутостимуляции;
- создание условий обучения, обеспечивающих обстановку сенсорного и эмоционального комфорта (отсутствие резких перепадов настроения, ровный и теплый тон голоса учителя), упорядоченности и предсказуемости происходящего;
- установка педагога на развитие эмоционального контакта с ребенком, поддержание в нем уверенности в том, что его принимают, ему симпатизируют, в том, что он успешен на занятиях;
- трансляция установки на эмоциональный контакт одноклассникам обучающегося с РАС, не подчеркивая его особенность, а показывая его сильные стороны и вызывая к нему симпатию своим отношением, вовлечение обучающихся в доступное взаимодействие;
- специальная помощь в понимании ситуаций, происходящих с другими людьми, их взаимоотношений;
- учет избирательности в социальном развитии обучающегося с РАС.

## **2. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне начального общего образования**

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

Программа разработана в соответствии с:

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

### **2.1. Место учебного предмета в учебном плане**

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 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).

Вариант 8.3 – 3 часа в неделю в каждом классе, общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 603 часа: 1 (дополнительный) класс - 99 часов, 1 (дополнительный) класс - 99 часов, 1 класс - 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа. Вариант 8.4 – предусматривает 2 часа в неделю в каждом классе, общее количество часов – 402, 1 (дополнительный) класс – 66 часов, 1 (дополнительный) класс – 66 часов, 1 класс – 66 часов, 2 класс – 68 часов, 3 класс – 68 часов, 4 класс – 68 часов.

## **2.2. Характеристика двигательного развития обучающихся с РАС младшего школьного возраста**

В двигательной сфере у обучающихся с РАС отмечаются нарушения крупной и мелкой моторики, наличие стереотипных движений. Для них свойственны искажения основных базовых действий: неравномерность циклических движений при передвижении, импульсивный бег с искаженным 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).

### **2.3. Планируемые результаты освоения программы**

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

#### **Личностные результаты. Варианты 8.1, 8.2**

Личностные результаты обучающихся проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;

– овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);

– развитию 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.

### Вариант 8.3

Группа БУД	Учебные действия и умения	
	Минимальный уровень освоения	Достаточный уровень освоения
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами;</li> <li>- положительное отношение к окружающей действительности;</li> <li>- проявление самостоятельности в выполнении учебных заданий;</li> <li>- проявление элементов личной ответственности при поведении в социальном окружении (классе, школе).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- осознание себя как ученика, готового посещать школу в соответствии со специально организованными режимными моментами;</li> <li>- осознание себя как члена семьи;</li> <li>- способность к принятию социального окружения, своего места в нем (класс, школа, семья);</li> <li>- проявление самостоятельности в выполнении простых учебных заданий;</li> <li>- проявление элементов личной ответственности при поведении в</li> </ul>

		<p>социальном окружении (классе, школе, семье);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- готовность к изучению основ безопасного и бережного поведения в обществе;</li> <li>- готовность к организации элементарного взаимодействия с окружающими.</li> </ul>
Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вступать в контакт и работать в паре «учитель-ученик»;</li> <li>- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>- слушать и понимать инструкцию учителя в процессе учебной деятельности;</li> <li>- сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками;</li> <li>- уважительно относиться к учащимся во время совместной учебной, игровой, соревновательной деятельности.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вступать в контакт и поддерживать его в коллективе (учитель-класс, ученик-ученик, учитель-ученик);</li> <li>- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;</li> <li>- слушать и понимать инструкцию в процессе обучения двигательным действиям;</li> <li>- сотрудничать и взаимодействовать с учителем и со сверстниками, обращаться за помощью и принимать помощь;</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- изменять свое поведение в соответствии с объективными требованиями учебной среды;</li> <li>- конструктивно взаимодействовать с окружающими.</li> </ul>
Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять комплексы физических упражнений под руководством учителя;</li> <li>- ориентироваться в пространстве спортивного зала;</li> <li>- уметь сохранять правильную осанку при выполнении различных упражнений;</li> <li>- уметь ходить в различном темпе с различными исходными положениями с помощью наглядной и словесной инструкции;</li> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организовано здороваться и т.д.);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести подсчёт при выполнении комплекса физических упражнений и уметь самостоятельно его выполнять;</li> <li>- ориентироваться в пространстве спортивного зала;</li> <li>- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</li> <li>- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;</li> <li>- оказывать посильную</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- работать с различным спортивным инвентарем;</li> <li>- активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</li> <li>- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения (строиться по команде, выполнять строевые команды, организованно здороваться и т.д.);</li> <li>- уметь применять различный спортивный инвентарь в практической деятельности и помогать в его уборке после использования;</li> <li>- активно участвовать в специально организованной деятельности (учебной, игровой, соревновательной).</li> </ul>
Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать требования техники безопасности на уроках, а также в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;</li> <li>- знать основные правила поведения на уроках</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать и применять требования техники безопасности на уроке, а также в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;</li> <li>- знать правила личной</li> </ul>

	<p>физической культуры и их соблюдать;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья;</li> <li>- знать основные строевые команды;</li> <li>- иметь представление о двигательных действиях;</li> <li>- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием.</li> </ul>	<p>гигиены, необходимости спортивной формы на занятиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь представление о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>- знать и выполнять основные строевые команды;</li> <li>- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни.</li> </ul>
--	--	--

#### **Личностные результаты. Вариант 8.4**

- умение определять состояние своего здоровья с помощью близкого взрослого;
- способность к установлению контакта с педагогом и обучающимися;
- способность к участию в совместной деятельности на уроках АФК;
- способность сообщить о дискомфорте, вызванном внешними факторами;
- умение соблюдать режим дня;

– проявлять эмоционально-положительные и двигательные способы в процессе взаимодействия со знакомым взрослым (или сверстником) в привычных, отработанных с ребенком ситуациях.

#### **Базовые учебные действия (БУД). Вариант 8.4**

- воспринимают свое тело и координационные возможности;
- владеют двигательными умениями и применяют их в различных отработанных с ребенком ситуациях;
- выражают доступным способом состояние собственного самочувствия в связи с физическими нагрузками;
- проявляют интерес к доступным видам двигательной активности (бег, плавание, езда на велосипеде, подвижным играм и др.).

## Предметные результаты

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

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

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

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



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

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

			сокращений во время выполнения физических упражнений.		
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	Организуящие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет перестроения по команде;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- запоминает 2-3 движения и воспроизводит их;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет перестроения по команде;</li> <li>- выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план;</li> <li>- проговаривает по возможности порядок выполнения упражнения;</li> <li>- называет и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Строится в шеренге, в колонне с направляющей помощью педагога;</li> <li>- выполняет упражнения на восстановление дыхания;</li> <li>- выполняет упражнения по фрагментам, соединяя в целое;</li> <li>- выполняет действия по разработанному</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Фиксирует внимание и выполняют простые инструкции;</li> <li>- выполняет упражнения с направляющей помощью педагога;</li> <li>- передвигается по залу, не натываясь на предметы;</li> <li>- передвигается в</li> </ul>

		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	применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.	алгоритмам с совместным проговариванием; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.	шеренге с направляющей помощью; -ходит в колонне по одному, взявшись за руки; - сообщает о дискомфорте и перегрузках.
--	--	---	--	--	--

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

	<p>Развитие гибкости.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Формирование осанки.</p> <p>Развитие силовых способностей.</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</p>	<p>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</p>	<p>действия);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак, проговаривает признаки инвентаря (например, собрать только красные мячи или</p>	<p>- выполняет упражнения на развитие динамической координации;</p> <p>- прохлопывает простой ритмический рисунок;</p> <p>- выполняет упражнения в медленном темпе;</p> <p>- определяет способ преодоления препятствия при лазании и ползании;</p>
--	---	--	---	--	--

		<p>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>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</p>	<p>только мягкие);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>	<p>- переносит гимнастическую скамейку и мат под руководством и с помощью учителя;</p> <p>- реагирует на поощрения за выполнение упражнений.</p>
--	--	--	---	--	--

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



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

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

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

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

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

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

		<p>и порядок выполнения упражнения;</p> <p>- знает пространственные термины;</p> <p>-участвует в соревнованиях;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует в игре со сверстниками.</p>			
<b>Плавание</b>	Обучение	- Знает правила	- Соблюдает	- Под контролем	-Безбоязненно

	<p>основным элементам плавания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>педагога соблюдает технику безопасности; - выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку; - выполняет</p>	<p>заходит в бассейн; - держится на воде при помощи надувных игрушек; - реагирует на поощрения за выполнение упражнений.</p>
--	--	---	--	---	--



		<p>пояснением учителя с самостоятельным проговариванием;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выдерживает темп и ритм выполнения;</li> <li>- выполняет упражнение с опорой на визуальный план ;</li> <li>- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</li> <li>- удерживает правильную осанку.</li> </ul>	<p>правильную осанку.</p>	<p>упражнения по чередованию работы рук и ног.</p>	
--	--	---	---------------------------	--	--

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

		<p>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>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>	<p>(карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- знает и называет назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- ориентируется в пространстве спортивного зала;</p>	<p>- реагирует на поощрения за выполнение упражнений.</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>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</p>	
--	--	---	--	---	--

		- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.			
--	--	---	--	--	--

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

#### 2.4 Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

<b>Модуль / тематический блок</b>	<b>Разделы</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ</b>			
			<b>Вариант 8.1</b>	<b>Вариант 8.2</b>	<b>Вариант 8.3</b>	<b>Вариант 8.4</b>
			<b>Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся</b>			

<p><b>Знания об адаптивной физической культуре</b></p>	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.</p>	<p><b>Вариант 8.1, 8.2, 8.3, 8.4</b>  Правила личной гигиены: гигиена и ее значение для человека.  Чистота одежды и обуви.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (техника безопасности).</p>	<p>-Просматривают видео-материал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - слушают рассказ педагога;  - выполняют задания на поиск ошибок в содержании теоретического материала;  - отвечают на вопросы по</p>	<p>-Просматривают видео-материал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;  - слушают рассказ педагога;  - с помощью педагога</p>	<p>-Просматривают видео-материал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - спокойно слушают рассказ педагога;  с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами</p>	<p>- Просматривают теоретический материал в доступной форме (мультфильмы);  - выполняют задания практической направленности (подбирают одежду по сезону, отрабатывают навыки застегивания и расстегивания молний, пуговиц, упражняются в</p>
--	--	--	---	--	---	--

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

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



		<p>а основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и отдых. Осанка.</p> <p>Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

	Из истории физической культуры.	<b>Вариант 8.1</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями на-				
--	---------------------------------	---	--	--	--	--

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

		<p>подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Вариант 8.1, 8.2, 8.3, 8.4</b></p>	<p>развития основных физических качеств;</p> <p>- проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- делают выводы о своем физическом развитии и</p>	<p>физических качеств;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- соблюдают правила игры;</p> <p>- составляют простые предложения по описанию своей деятельности;</p> <p>- включаются в</p>	<p>физических качеств;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>- соблюдают правила игры в совместных играх.</p>	<p>правилами и одноступенчатыми инструкциями.</p>
	Спортивно-оздоровитель-					

	<p>ная деятельность.</p>	<p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка,</p>	<p>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);</p>	<p>игровую деятельность с незначительной помощью учителя.</p>		
--	--------------------------	---	--	---	--	--

	Самостоятельные игры и развлечения.	<p>физкультминутки).</p> <p><b>Вариант 8.1, 8.2, 8.3</b></p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Соблюдение правил игр.</p>	<p>- взаимодействуют с одноклассниками при организации игр;</p> <p>- составляют предложения по описанию своей деятельности.</p>			
<b>Физическое совершенствование Гимнастика с основами</b>	Теоретические сведения.	<p><b>Вариант 8.1, 8.2, 8.3</b></p> <p>Теоретические сведения.</p> <p>Одежда и</p>	<p>-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам</p>	<p>-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам</p>	<p>-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам</p>	<p>-Просматривают теоретический материал в доступной</p>

<b>акробатики</b>		<p>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,</p>	<p>гимнастики; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушаному материалу, с опорой на визуальный план; - объясняют основные теоретические понятия гимнастики; - называют основные упражнения и</p>	<p>гимнастики; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические</p>	<p>гимнастики; - спокойно слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в предложен-</p>	<p>форме (мультфильмы); - с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве</p>
-------------------	--	---	--	--	---	---

		<p>степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>	<p>инвентарь; - выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвует в групповой работе по поиску информации или выполнению</p>	<p>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</p>	<p>му инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала); - показывают названный учителем инвентарь; - отвечают на вопросы по учебному материалу с помощью системы альтернативной коммуникации; - участвуют в</p>	<p>зала); - отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы альтернативной коммуникации;</p>
--	--	---	--	---	--	---



			<p>задания; - с опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>групповой работе по выполнению задания.</p>	
	<p>Организуемые команды и приемы.</p>	<p><b>Вариант 8.1</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога; -выполняют построения и перестроения</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в про-</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога с физической подсказкой; - свободно</p>

		<p>команд.</p> <p><b>Вариант 8.2,</b></p> <p><b>8.3 Построения</b></p> <p>и перестроения:</p> <p>выполнение команд</p> <p>«Становись!»,</p> <p>«Равняйся!»,</p> <p>«Смирно!»,</p> <p>«Вольно!»,</p> <p>«Шагом марш!»,</p> <p>«Класс стой!»</p> <p>с помощью;</p> <p>размыкание в шеренге и в колонне;</p> <p>размыкание в</p>	<p>в колонну, шеренгу, круг;</p> <p>- владеют понятиями «вперед», «назад», «кругом», «вправо», «влево»;</p> <p>- выполняют упражнения с инструкциями, содержащими эти понятия.</p>	<p>пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации</p> <p>.</p>	<p>пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор;</p> <p>- осуществляются контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации</p> <p>.</p>	<p>перемещаются в пространстве зала, не натываясь на предметы;</p> <p>- с помощью педагога выполняют упражнения по передвижению в заданном направлении;</p> <p>- ходят на месте;</p> <p>- ходят по зрительным ориентирам;</p> <p>- осуществляют контроль за</p>
--	--	---	--	--	--	---

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

		Построение круга вокруг учителя. Построение парами. Повороты на месте. Ходьба на месте.				
	Акробатические упражнения.  Акробатические комбинации.	<b>Вариант 8.1</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучение движения целостно, повторение с контролирующей помощью педагога с сопряженной	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просматривают видео материал с выполнением действия; - изучают отдельные фазы движения	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучают движения по показу с направляющей помощью педагога; - выполняют упражнения	

		<p><b>Вариант 8.2</b> Упоры; седь; упражнения в группировке; перекаты; Простейшие соединения разученных движений.</p> <p><b>Вариант 8.3</b> Упоры; седь; упражнения в группировке; перекаты. Простейшие соединения разученных движений.</p>	<p>речью; - составляют рассказ-описание двигателя действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения самостоятельно с взаимным контролем.</p>	<p>с последующим их объединением; - составляют рассказ-описание (по возможности) двигателя действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - выполняют упражнения с одновремен-</p>	<p>по фрагментам с контролирующей помощью учителя.</p> <p><i>Коррекционная работа</i> - выкладывают порядок движений с помощью системы альтернативной коммуникации; - выполняют упражнения на статическую органи-</p>	
--	--	---	--	--	---	--

			<p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</li> <li>- разучивают термины;</li> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).</li> </ul>	<p>ным проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начинают выполнение упражнения по звуковому сигналу.</li> </ul> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</li> <li>- проговаривают терминологию</li> </ul>	<p>защиту движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения в заданном темпе, ритме, ограниченном промежутком времени;</li> <li>- совместно с педагогом организуют места выполнения упражнения (принести мат, убрать);</li> <li>- осуществляют контроль</li> </ul>	
--	--	--	---	--	--	--

				<p>гию и порядок выполнения действий (по возможности);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</li> <li>- выполняют упражнение под самостоятельный счет;</li> <li>- осуществляют контроль за своим физическим</li> </ul>	<p>за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации .</p>	
--	--	--	--	---	--	--

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



Ритмические упражнения.	<p><b>Вариант 8.2, 8.3</b></p> <p>Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками.</p> <p>Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет).</p>	<p>стве 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>ся 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</p>	<p>- ориентируют-ся в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор;</p> <p>- начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя;</p> <p>- принимают участие в эстафетах;</p> <p>- сообщают о своем состоянии</p>	<p>внимание на учителя по звуку свистка;</p> <p>- выполняют доступные упражнения с направляющей помощью педагога;</p> <p>- свободно перемещаются в пространстве зала, не натываясь на предметы;</p> <p>- передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;</p>
-------------------------	--	--	---	--	--

	Гимнастическая комбинация.	<p><b>Вариант 8.4</b> Ходьба в разном темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с хлопками. Выполнение элементарных движений под музыку.</p> <p><b>Вариант 8.1</b> Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,</p>	<p>- демонстрируют классу варианты выполнения упражнения; - ассистируют в выполнении упражнений ученикам из других групп; - принимают участие в эстафетах; - оценивают свои успехи в выполнении конкретного упражнения или</p>	<p>учителю при подготовке инвентаря; - принимают участие в эстафетах; - сообщают о своем состоянии здоровья учителю. <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению</p>	<p>здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации. <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют доступные упражнения по показу педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение</p>	<p>- с помощью педагога выполняют упражнения по передвижению в заданном направлении; - прохлопывают простой ритмический рисунок; - выполняют упражнения на смену деятельности по сигналу учителя; - отрабатывают упражнения</p>
--	----------------------------	---	--	---	---	---

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>	<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><b>Вариант 8.1</b> Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p><b>Вариант 8.2,</b></p>	<p>комбинации.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок</p>	<p>педагога с опорой на визуальный план.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с активизацией внимания; - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия</p>	<p>по визуальному плану; - выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя; - многократно воспроизводят разученное действие; - повторяют за педагогом порядка выполнения действий.</p> <p><i>Коррекцион-</i></p>	<p>с предметами с помощью учителя/ассистента или других учеников.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют доступные упражнения по показу педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения по фрагментам с</p>
--	---	--	---	---	--	--

	Общеразвивающие упражнения.	<p><b>8.3</b> Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p><b>Вариант 8.1</b> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастиче-</p>	<p>выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». - выполняют упражнения самостоятельно с опорой на визуальный план.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости внима-</p>	<p>шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение под контролем педагога.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости внима-</p> <p>- выполняют упражнения для формирования</p>	<p><i>ная работа:</i></p> <p>- выполняют действия по разработан- ным словес- ным и визу- альным ал- горитмам;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти;</p> <p>- играют в игры на развитие пространст- венных пред- ставлений;</p>	<p>контролирующ ей помощью учителя;</p> <p>- многократно воспроизводят разученное действие;</p> <p>- повторяют за педагогом порядок выполнения действий.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным</p>
--	-----------------------------	---	--	---	--	--

		<p>ской стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Вариант 8.2, 8.3</b></p> <p>Ходьба, бег, метания.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p>Передвижение</p>	<p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполусферного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног</p> <p>для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполусферного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполусферного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполусферного взаимодействия;</p>	<p>пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполусферного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполусферного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполусферного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполусферного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполусферного взаимодействия;</p>	<p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполусферного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполусферного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполусферного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполусферного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p>	<p>алгоритмам доступной системы альтернативной коммуникации;</p> <p>- выполняют упражнений для развития двигательной памяти;</p> <p>- играют в игры на развитие пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения на</p>
--	--	--	--	--	--	--

		<p>по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Вариант 8.4</b></p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Упражнения с гимнастическими палками.</p>	<p>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</p> <p>(перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание предмета);</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о</p>	<p>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>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о</p>	<p>моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание предмета);</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о</p>	<p>развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание предмета);</p> <p>- отвечают на вопросы о своем самочувствии с</p>
--	--	---	---	--	---	--

		<p>Способы захвата гимнастической палки. Сгибание и разгибание рук с гимнастической палкой. Повороты туловища с движением рук с гимнастической палкой вперед, за голову, перед грудью. Наклоны туловища вперед, назад,</p>	<p>захват предмета, переноска предмета, опускание предмета); - проговаривают термины и порядок выполнения.</p>	<p>опускание предмета); - проговаривают термины и порядок выполнения; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>	<p>дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>	<p>помощью системы альтернативной коммуникации.</p>
--	--	--	--	--	--	---

		<p>влево, вправо с различными положениями гимнастической палки.</p> <p>Ходьба с гимнастической палкой к плечу, вперед, вверх.</p> <p>Упражнения с большими обручами.</p> <p>Способы захвата обруча.</p> <p>Сгибание и разгибание рук с обручами.</p> <p>Приседание с</p>				
--	--	--	--	--	--	--



		<p>обручами в руках, повороты направо, налево, вперед, назад (при хвате обруча двумя руками). Упражнения с большими мячами. Захваты мяча для выполнения упражнений. Поднимание и опускание мяча. Сгибание и</p>				
--	--	---	--	--	--	--

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

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

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

		<p> выпадов, в  приседе, со  взмахом  ногами;  наклоны  вперед, назад,  в сторону в  стойках на  ногах, в седах;  выпады и  полушпагаты  на месте;  «выкруты» с  гимнастиче-  ской палкой,  скакалкой;  высокие  взмахи  поочередно и </p>				
--	--	--	--	--	--	--

		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				
--	--	---	--	--	--	--

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

	Развитие координации	<p>махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях;</p> <p>индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><b>Вариант 8.1</b></p> <p>Произвольное преодоление простых препятствий;</p> <p>передвижение с резко изменяющимся</p>				
--	----------------------	---	--	--	--	--



		направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастиче- ской скамейке, низкому гимнастиче- скому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизве- дение заданной игровой позы; игры на				
--	--	--	--	--	--	--

		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 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				
--	--	--	--	--	--	--

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

		мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебра- сывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом,				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><b>Вариант 8.1</b></p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирую-</p>			
--	--	--	--	--	--

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



		<p>мышечного корсета.</p> <p><b>Вариант 8.2, 8.3</b></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</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Вариант 8.1</b> Динамические</p>				
--	--	---	--	--	--	--

	<p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием -ем веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы),</p>				
--	---------------------------------------	---	--	--	--	--

		комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличиваю- щимся отяго- щением; лазанье с дополнитель- ным отягоще- нием на поясе (по гимнасти- ческой стенке и наклонной гимнастиче-				
--	--	---	--	--	--	--

		ской скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгива- ние через препятствия с опорой на руки; подтягивание в весе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнасти- ческую ска- мейку; прыж- ковые упраж-				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>нения с  предметом в  руках (с  продвижением  вперед  поочередно на  правой и левой  ноге, на месте  вверх и вверх с  поворотами  вправо и  влево),  прыжки вверх-  вперед  толчком одной  ногой и двумя  ногами о  гимнастиче-  ский мостик;</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>переноска партнера в парах. <b>Вариант 8.2, 8.3</b> <b>Упражнения в поднимании и переноске грузов:</b> подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать</p>				
--	--	---	--	--	--	--

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



		<p>Правила поведения на уроках легкой атлетики.</p> <p>Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.</p> <p>Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения</p>	<p>рассказ педагога;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план;</p> <p>- объясняют основные теоретические понятия легкой атлетики;</p> <p>- называют названия основных упражнений и</p>	<p>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</p>	<p>слушают рассказ педагога</p> <p>- с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала);</p> <p>- отвечают на вопросы о своем</p>	<p>выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала);</p> <p>- отвечают на вопросы о своем</p>
--	--	---	--	---	--	---

		<p>ходьбы, бега, прыжков, метаний.</p> <p>Значение правильной осанки при ходьбе.</p> <p>Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.</p>	<p>инвентаря;</p> <p>- выполняют практически занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду);</p> <p>- участвует в групповой работе по поиску информации или выполнению</p>	<p>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 визуальную подсказку могут рассказать</p>	<p>пространстве зала);</p> <p>- показывают названный учителем инвентарь;</p> <p>- отвечают на вопросы по учебному материалу с помощью системы альтернативной коммуникации;</p> <p>- участвует в групповой работе по выполнению</p>	<p>самочувствии с помощью системы альтернативной коммуникации;</p>
--	--	---	---	--	--	--

			<p>задания;</p> <p>- с опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении упражнений.</p>	<p>правила поведения при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>задания.</p>	
	<p>Ходьба.</p>	<p><b>Вариант 8.1, 8.2</b></p> <p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному</p>	<p>- Выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога по показу;</p> <p>- ориентируются в пространстве зала с использованием</p>	<p>- Выполняют строевые команды педагога с организующей помощью;</p> <p>- ориентируются в пространстве зала</p>	<p>- Фиксируют внимание и выполняют простые инструкции;</p> <p>- обращают внимание на учителя по звуку свистка;</p>

		<p>обход зала за учителем.</p> <p>Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p><b>Вариант 8.3</b></p> <p>Ходьба.</p> <p>Ходьба взявшись за руки. Ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением</p>	<p>быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- демонстрируют правильную осанку при выполнении упражнений;</p> <p>- демонстрируют классу варианты выполнения упражнения;</p> <p>- ассистируют в выполнении упражнений ученикам из других групп.</p>	<p>-ем 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>с использованием зрительно-пространственных ориентиров;</p> <p>- начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя;</p> <p>- принимают участие в эстафетах;</p> <p>- сообщают о своем состоянии здоровья</p>	<p>- выполняют доступные упражнения с направляющей помощью педагога;</p> <p>- свободно перемещаются в пространстве зала, не натываясь на предметы;</p> <p>- передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;</p> <p>- с помощью педагога выполняют</p>
--	--	---	--	---	--	---

		<p>правильной осанки.</p> <p>Ходьба с изменением скорости.</p> <p>Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.</p> <p>Ходьба с</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>- выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения</p>	<p>- принимают участие в эстафетах;</p> <p>- сообщают о своем состоянии здоровья учителю;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное</p>	<p>учителю с помощью средств альтернативной коммуникации.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют доступные упражнения по показу педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение по</p>	<p>упражнения по передвижению в заданном направлении;</p> <p>- выполняют упражнения на смену деятельности по сигналу учителя;</p> <p>- принимают участие в играх на ориентировку в зале;</p> <p>- двигаются в направлении звукового сигнала;</p>
--	--	--	--	---	---	--

		<p>перешагивани- ем 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,</p>	<p>действия шепотом, по возможности, «про себя». - выполняют упражнения самостоятель- но с опорой на визуальный план; <i>Коррекцион- ная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключае- мости внима- ния; - выполняют</p>	<p>и глубокое; - демонстриру- ют правиль- ную осанку при выполне- нии упражне- ний. <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальный план.</p>	<p>визуальному плану; - выполняют упражнения по фрагментам с контролирую щей помощью учителя; - многократно воспроизводят разученное действие; - повторяют за педагогом порядок выполнения действий. <i>Коррекцион-</i></p>	<p>- ходят по кругу с использовани- ем простран- ственных ориентиров; - определяют способ преодоления препятствия при лазании и ползании; - двигаются в одном направлении по тактильным, зрительным ориентирам.</p>
--	--	---	--	--	---	---

		<p>вверх, хлопками и т.д. Ходьба шеренгой открытыми и закрытыми глазами.</p> <p><b>Вариант 8.4</b> Свободная ходьба в одном направлении всей группой, соблюдая общий темп, ускоренная ходьба, ходьба на носках (тихо), ходьба друг за другом,</p>	<p>с упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного</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</p>	<p><i>ная работа:</i></p> <p>- выполняют действия по разработанному словесным и визуальным алгоритмам;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти;</p> <p>- играют в игры на развитие пространственных представлений;</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют доступные упражнения по показу педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя;</p> <p>- многократно воспроизводят разученное</p>
--	--	---	---	---	---	--

	Беговые	<p>ходьба в акта);</p> <p>рассыпную со -выполняют</p> <p>свободным упражнения</p> <p>движением для развития</p> <p>рук, ходьба с различных</p> <p>левой ноги, мышечных</p> <p>ходьба в обход групп;</p> <p>по залу, - выполняют</p> <p>держась в упражнения на</p> <p>полушаге от развитие</p> <p>стены, ходьба зрительно-</p> <p>с одной моторной</p> <p>стороны на координации;</p> <p>противополож - выполняют</p> <p>ную, ходьба с манипуляции с</p> <p>изменением предметами</p> <p>темпа. (мячами);</p> <p>- проговарива-</p> <p><b>Вариант 8.1,</b> ют термины и</p>	<p>упражнение</p> <p>под контролем педагога.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключае-</p> <p>мости внима-</p> <p>ния;</p> <p>- выполняют упражнения для формиро-</p> <p>вания простран-</p> <p>ственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения</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</p>	<p>действие.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам доступной системы альтернатив-</p> <p>ной коммуникации;</p> <p>- выполняют упражнений для развития двигательной памяти;</p>
--	---------	---	--	--	---



	упражнения.	<p><b>8.2</b> Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Вариант 8.3</b> Бег.</p>	порядок выполнения.	<p>для межполушарного 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>зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (мячами);</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>	<p>- играют в игры на развитие пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы альтернати-</p>
--	-------------	---	---------------------	---	--	--

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

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

		<p>Чередование бега и ходьбы.</p> <p>Высокий старт.</p> <p>Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.</p> <p>Повторный бег на скорость.</p> <p>Низкий старт.</p> <p>Специальные беговые упражнения:</p> <p>бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>назад, семенящий бег. Челночный бег.</p> <p><b>Вариант 8.4</b> Бег на месте и в движении по резиновой дорожке; перебежки на расстояние на сигнал; свободный бег в играх.</p>				
	<p>Прыжковые упражнения.</p>	<p><b>Вариант 8.1, 8.2</b> Прыжки на одной ноге и</p>				

		<p>двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><b>Вариант 8.3</b></p> <p>Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>Перепрыгивание через начерченную линию, шнур,</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>набивной мяч.</p> <p>Прыжки с ноги на ногу.</p> <p>Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча).</p> <p>Прыжки в длину с места.</p> <p>Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны.</p> <p>Прыжки с</p>				
--	--	---	--	--	--	--

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



		<p>Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Прыжки в высоту способом «перешагивание».</p> <p><b>Вариант 8.4</b></p> <p>Легкие подскоки на месте на двух ногах, руки на поясе;</p> <p>свободные прыжки на</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		двух ногах; прыжки в длину с пола на мат (10-15 см); прыжки в глубину с высоты 10-15 см; прыжки «через ручей» (15-20 см); прыжки на месте на двух ногах с поворотом; прыжки на месте с разным положением рук; прыжки в играх.				
--	--	---	--	--	--	--

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

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

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

		<p>мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>мяча (1 кг)  сидя двумя  руками из-за  головы.  Метание  теннисного  мяча с места  одной рукой в  стену и на  дальность.  Метание мяча  с места в цель.  Метание мячей  с места в цель  левой и правой  руками.  Метание  теннисного  мяча на</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>дальность отскока от баскетбольного щита.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.</p> <p><b>Вариант 8.1., 8.2., 8.3</b> Бег с изменяющимся направлением</p>				
	<p>Развитие скоростных способностей.</p>					



	<p>Развитие выносливости.</p>	<p>по ограни- ченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. <b>Вариант 8.1</b> Повторное выполнение беговых упражнений с</p>				
--	-----------------------------------	---	--	--	--	--

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

		мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.				
	Общеразвивающие упражнения.	<b>Вариант 8.1</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;	- Выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;	- Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор;	- Выполняют строевые команды педагога с организующей помощью; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-	- Фиксируют внимание и выполняют простые инструкции; - обращают внимание на учителя по звуку свистка; - выполняют упражнения с

		<p>повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><b>Вариант 8.2,</b> <b>8.3</b> Основная стойка, стойка ноги врозь;</p>	<p>- демонстрируют правильную осанку при выполнении упражнений;</p> <p>- демонстрируют классу варианты выполнения упражнения;</p> <p>- ассистируют в выполнении упражнений ученикам из других групп.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></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>- выполняют</p>	<p>пространственных ориентиров;</p> <p>- начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя;</p> <p>- принимают участие в эстафетах;</p> <p>- сообщают о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств</p>	<p>направляющей помощью педагога;</p> <p>- свободно перемещаются в пространстве зала, не натываясь на предметы;</p> <p>- передвигаются в шеренге с сопровождающей помощью;</p> <p>- с помощью педагога выполняют упражнения по передвижению в заданном</p>
--	--	--	---	--	---	--

		<p>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</p>	<p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности,</p>	<p>дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- демонстрируют правильную осанку при выполнении упражнений.</p> <p><i>Этап знакомства с</i></p>	<p>альтернативной коммуникации.</p> <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют доступные упражнения по показу педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение по визуальному плану;</p> <p>- выполняют упражнения</p>	<p>направлении;</p> <p>- выполняют упражнения на смену деятельности по сигналу учителя;</p> <p>- принимают участие в играх на ориентировку в зале;</p> <p>- двигаются в направлении звукового сигнала;</p> <p>- ходят по кругу с использованием простран-</p>
--	--	---	---	---	--	---

		<p>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</p>	<p>«про себя»; - выполняют упражнения самостоятельно но с опорой на визуальный план. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формирования пространствен</p>	<p><i>упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальной план. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с активизацией внимания; - выкладывают порядок выполнения</p>	<p>по фрагментам с контролирующей помощью учителя; - многократно воспроизводят разученное действие; - повторяют за педагогом порядок выполнения действий. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют действия по разработан-</p>	<p>ственных ориентиров; - определяют способ преодоления препятствия при лазании и ползании; - двигаются в одном направлении по тактильным, зрительным ориентирам. <i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют</p>
--	--	--	---	---	--	---

		<p>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;</p>	<p>ных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения для развития</p>	<p>упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение под контролем педагога. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемо</p>	<p>ным словесным и визуальным алгоритмам; - выполняют упражнений для развития двигательной памяти; - играют в игры на развитие пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования</p>	<p>доступные упражнения по показу педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения по фрагментам с контролирующей помощью учителя; - многократно воспроизводят действие; - повторяют за педагогом порядка</p>
--	--	--	--	--	--	--

		<p>поднимание на носках с перекатом на пятки; имитация равновесия.</p> <p><b>Вариант 8.4</b></p> <p>Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; поднимание и</p>	<p>различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют манипуляции с предметами (мячами);</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения.</p>	<p>сти внимания;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация</p>	<p>движений рук и ног (динамическая организация движения двигателя);</p> <p>- выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- выполняют</p>	<p>выполнения действий.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам доступной системы альтернативной коммуникации;</p> <p>- выполняют упражнений для развития двигательной</p>
--	--	--	---	--	--	---



		<p>опускание плеч;</p> <p>поднимание согнутой ноги;</p> <p>движение прямой ноги вперед, в сторону, назад;</p> <p>махи ногой;</p> <p>сгибание и разгибание ног, в положении сидя;</p> <p>поднимание прямых ног поочередно в положении сидя; повороты</p>		<p>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 (мячами);</p> <p>- проговарива-</p>	<p>манипуляции с предметами (мячами);</p> <p>- осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>	<p>памяти;</p> <p>- играют в игры на развитие пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации;</p> <p>- отвечают на вопросы о своем самочувствии с помощью системы аль-</p>
--	--	---	--	---	---	--

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

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

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

	<p>скоростных способностей</p>	<p>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</p>				
--	------------------------------------	---	--	--	--	--

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

	выносливости	<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 сохраняющимся или изменяющимся интервалом</p>				
--	--------------	---	--	--	--	--

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



	способностей:	<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</p>				
--	---------------	---	--	--	--	--

		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				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>ориентиров;  прыжки с  продвижением  вперед  (правым и  левым боком),  с доставанием  ориентиров,  расположен-  ных на разной  высоте;  прыжки по  разметкам в  полуприседе и  приседе;  запрыгивание  с последую-  щим спрыгива-  нием.</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<b>Вариант 8.2, 8.3</b> Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание				
--	--	---	--	--	--	--

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

		касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположен- ных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. <b>Вариант 8.4</b>				
--	--	---	--	--	--	--

		Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе; переноска набивного мяча на расстояние.				
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	На материале гимнастики с основами акробатики.	<b>Вариант 8.1, 8.2</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость	-Просматривают видеоматериал с правилами и примерами проведения игр; - слушают рассказ педагога;	-Просматривают видеоматериал с правилами и примерами проведения игр; - следят за рассказом педагога с	-Просматривают видеоматериал с правилами и примерами проведения игр; - спокойно слушают рассказ педагога;	-

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



	<p>На материале спортивных игр.</p>	<p>выносливость и координацию.</p> <p><b>Вариант 8.1, 8.2</b></p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу;</p> <p>остановка мяча; ведение мяча;</p> <p>подвижные игры на материале футбола.</p> <p><b>Вариант 8.1</b></p>	<p>могут рассказать правила проведения игр.</p>	<p>подсказку могут рассказать правила проведения игр;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>		
--	-------------------------------------	---	---	---	--	--

		<p>Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Вариант 8.2</b></p> <p>Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>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><b>Вариант 8.2,</b> <b>8.3</b> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>руками снизу и сверху;</p> <p>нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p><i>Волейбол:</i></p> <p><b>Вариант 8.1</b></p> <p>Подбрасывание мяча;</p> <p>подача мяча;</p> <p>прием и передача мяча;</p> <p>подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Вариант 8.2, 8.3</b></p> <p>Подбрасыва-</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>ние мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Вариант 8.1, 8.2, 8.3</b></p> <p>Подвижные игры разных народов.</p> <p><b>Вариант 8.2, 8.3</b></p> <p>Коррекционно- развивающие игры: «Порядок и</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>беспорядок»,  «Узнай, где  звонили»,  «Собери  урожай».</p> <p>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».</p>				
--	--	---	--	--	--	--

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

		<p>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><b>Вариант 8.4</b></p> <p>Теоретические сведения: узнавание,</p>	<p>вопросы по прослушанному материалу, с опорой на визуальный план;</p> <p>- объясняют основные теоретические понятия лыжной подготовки;</p> <p>- называют названия основных упражнений и инвентаря;</p> <p>- выполняют практические</p>	<p>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</p>	<p>педагога;</p> <p>- с помощью педагога выполняют задания практической направленности (подбирают инвентарь, изображенный на картинке, подбирают пару к предложенному инвентарю, находят инвентарь в пространстве зала);</p>	<p>инвентарь из 1-2 вариантов оборудования;</p> <p>- с помощью учителя упражняются в переноске лыжного инвентаря в зале;</p> <p>- с помощью учителя упражняются в креплении ботинок к лыжам в зале;</p> <p>- с помощью учителя упражняются в</p>
--	--	---	--	---	--	--



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

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

		<p><b>Вариант 8.2,8.3</b></p> <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение</p> <p><b>Вариант 8.4</b></p> <p>Строевые упражнения, ходьба с лыжами на плече, передвижение на лыжах; повороты; передвижение</p>	<p>по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога</p>	<p>по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением</p>	<p>контролирующей и направляющей помощью; - изучают движения в разных экспозициях с одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p>	<p>лыжный инвентарь; - с помощью учителя закрепляет ботинки к лыжам; - передвигаются по углубленной лыжне; - начинают движение по звуковому сигналу; - выполняют упражнения на сенсорную интеграцию в снегу;</p>
--	--	---	---	--	---	--

	<p>Развитие координации.</p>	<p>в слабом темпе на расстояние.</p> <p><b>Вариант 8.1</b></p> <p>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</p>	<p>и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения</p>	<p>педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают</p>	<p>- выполняют упражнения поэтапно с проговариванием педагогом порядка выполнения действия.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p>	<p>- сообщают о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации.</p>
--	------------------------------	---	--	---	--	---

		<p>правой (левой) ногой после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;</p> <p>подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><b>Вариант 8.2,</b></p> <p><b>8.3</b> Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте);</p> <p>комплексы общеразвиваю</p>	<p>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 формирования пространственных представлений</p>	<p>участие в соревнованиях.</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-</p>	<p>выполняют действия по разработан-ным словес-ным и визу-альным алгоритмам;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти;</p> <p>- играют в игры на раз-витие про-странствен-ных представ-лений;</p> <p>- выполняют</p>	
--	--	--	---	--	--	--

		<p>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.</p> <p><b>Вариант 8.1</b></p>	<p>лений; - выполняют упражнения для межпо- лушарного 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 для развития</p>	<p>шарного взаимодей- ствия; - выполняют упражнения для согласо- вания движе- ний рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют</p>	<p>упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-</p>	
	Развитие					

	выносливости:	<p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p><b>Вариант 8.2, 8.3, 8.4</b></p> <p>Передвижение на лыжах в</p>	<p>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</p>	<p>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>	<p>моторной координации;</p> <p>- сообщает о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации.</p>	
--	---------------	---	---	---	--	--

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



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

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

			визуальную подсказку могут рассказать правила поведения в бассейне.	правила поведения в бассейне.	выполнению задания.	
	Обучение основным элементам плавания.	<b>Вариант 8.1</b> Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют подготовительные упражнения на суше; - проговаривают правила техники безопасности;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют подготовительные упражнения на суше; - проговаривают правила техники безопасности;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют подготовительные упражнения на суше; - выполняют упражнения по показу и словесному	- Заходят в воду самостоятельно; - держатся на воде при помощи надувных игрушек; - сообщает о своем состоянии здоровья

		<p>упражнения на согласование работы рук и ног.</p> <p>Проплывание учебных дистанций произвольным способом.</p> <p><b>Вариант 8.2, 8.3, 8.4</b></p> <p>Подводящие упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на</p>	<p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности,</p>	<p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальный план.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек;</p> <p>- проговаривают порядок</p>	<p>объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение по визуальному плану;</p> <p>- выполняют упражнения по фрагментам с контролирую щей помощью учителя;</p> <p>- многократно воспроизводят разученное</p>	<p>учителю с помощью средств альтернативной коммуникации.</p>
--	--	--	---	--	--	---

	<p>Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости:</p>	<p>всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.</p> <p><b>Вариант 8.1</b> Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания;</p>	<p>«про себя»; - выполняют упражнения самостоятельно но с опорой на визуальный план.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушар-</p>	<p>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 пространствен</p>	<p>действие; - повторяют за педагогом порядок выполнения действий.</p> <p><i>Коррекционная работа:</i> - выполняют действия по разработанным словесным и визуальным алгоритмам; - выполняют упражнений для развития двигательной памяти;</p>	
--	---	--	---	--	--	--

		<p>повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p> <p><b>Вариант 8.2, 8.3, 8.4</b> Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания</p>	<p>ного 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</p>	<p>ных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>-выполняют упражнения</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 манипуляции с инвентарем для плавания;</p>	
--	--	---	---	--	--	--

		(стрелочкой).	манипуляции с инвентарем для плавания; - проговаривают термины и порядок выполнения.	для развития различных мышечных групп; - выполняют манипуляции с инвентарем для плавания; - проговаривают термины и порядок выполнения.	- сообщают о своем состоянии здоровья учителю с помощью средств альтернативной коммуникации.	
--	--	---------------	---	---	--	--

## 2.5. 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)			
<b>I. Знания об адаптивной физической культуре</b>					
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			
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>					
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения			
<b>III. Физическое совершенствование</b>					
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



		<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
	<b>Итого: 405 часов</b>				

**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)				
<b>I. Знания об адаптивной физической культуре</b>						
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				
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>						
3	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
4	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения				
<b>III. Физическое совершенствование</b>						
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
	<b>Итого: 504 часа</b>					

**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)					
<b>I. Знания об адаптивной физической культуре</b>							
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					
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>							
3	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения					
4	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения					
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения					
<b>III. Физическое совершенствование</b>							
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
		<b>99</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>Итого: 603 часа</b>							

**АООП НОО для обучающихся с РАС с легкой умственной отсталостью.**

### Вариант 8.3

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	1	2	3	4
		(доп)	(доп)				
		Количество часов (уроков)					
<b>I. Знания об адаптивной физической культуре</b>							
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					
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>							
3	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения					
4	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения					
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения					

<b>III. Физическое совершенствование</b>							
6	Гимнастика с основами акробатики.	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
		<b>99</b>	<b>99</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
<b>Итого: 603 часа</b>							

**Примерный тематический план для АООП НОО для обучающихся с РАС с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью.**

#### Вариант 8.4

№	Разделы и темы	Год обучения					
		1	1	1	2	3	4
		(доп)	(доп)				
		Количество часов (уроков)					
1	Знания об адаптивной физической культуре.	В процессе обучения					
2	Гимнастика.	18	13	13	13	13	13
3	Легкая атлетика.	14	13	13	13	13	13
4	Лыжная подготовка.	15	13	13	13	13	13
5	Плавание.	-	8	8	9	9	9
6	Подвижные и спортивные игры.	19	19	19	20	20	20

		<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
	<b>Итого: 402 часа</b>						

## **2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

### *Оценивание двигательных умений*

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

### *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

Мелкими считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся: неточность

отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

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

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

*Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе*

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

Основной акцент в оценивании учебных достижений по адаптивной физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических

возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических способностей, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

## **2.7. Материально – техническое обеспечение**

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

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



– игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики.

### **3. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне основного общего образования**

Примерная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные программы основного общего образования обучающихся с РАС (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287).

#### **3.1. Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлениям.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, составляет 340 часов за пять лет и 408 часов за шесть лет обучения при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов за пять лет и 612 часов за шесть лет обучения при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно).

### **3.2. Особенности двигательного развития обучающихся с РАС подросткового возраста**

У обучающихся подросткового возраста с РАС отмечается своеобразное развитие моторных функций, которое выражается в неумении выполнять плавные движения, обучающиеся неловки, неуклюжи, недостаточно координированы в походке, имеют недостаточно развитую тонкую моторику. Встречаются значительные отклонения в самоконтроле программы движения. Исследователи, занимающиеся данной проблемой, установили прямую связь между характером первичных двигательных расстройств и регуляцией мышечного тонуса (В.В. Лебединский, 2002).

### **3.3. Планируемые результаты освоения программы**

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

Целевым ориентиром освоения обучающимися с РАС программы по адаптивной физической культуре являются предметные результаты освоения программы по физической культуре в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

Предметные результаты освоения программного материала для каждого обучающегося с РАС определяются индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики. Обучающиеся с РАС должны уметь использовать полученные в ходе занятий теоретические знания на практике: в условиях тренировочных занятий, соревновательной деятельности, а также в повседневной двигательной деятельности.

## Личностные результаты

1. Осознание российской гражданской идентичности в русле сопричастности к спортивной жизни российского народа, знания истории спорта, знаменитых спортсменов и спортивных достижений России.
2. Готовность к саморазвитию и совершенствованию своих способностей в области физической культуры, понимание значения овладения навыками адаптивной физической культуры для самостоятельности и независимости.
3. Развитие нравственного сознания и поведения, формирование нравственных чувств в ходе занятий физической культурой, в первую очередь – развитие способности к сочувствию, сопереживанию, готовности помочь.
4. Сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, спортивное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению. Готовность и способность к взаимодействию с другими людьми при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности.
8. Понимание эстетической ценности и красоты правильно сформированных движений при занятиях физкультурой и спортом.
9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом.

### ***Метапредметные результаты освоения программы***

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют сформированность у обучающихся с НОДА межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), способность систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры; спланировать и составить режим дня, программу тренировок и заполнять соответствующие схемы, таблицы, диаграммы.

#### **Познавательные УУД:**

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:

- подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
- выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
- объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;
- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком движение;

- определять логические связи между движениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме выполнения упражнения;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания о физическом упражнении, к которому применяется алгоритм;

### 3. Осмысленное чтение, предполагающее:

- умение самостоятельно находить нужную информацию по спортивной проблематике, теоретическим основам адаптивной физической культуры;

### Коммуникативные УУД

### 4. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом и сверстниками на уроках «Адаптивная физическая культура»:

- способность взаимодействовать в паре и/или в группе при определении целей, задач учебной деятельности и выборе способов их достижения;

- готовность учитывать позиции других участников учебной деятельности, корректировать собственную позицию в соответствии с их мнением;

- готовность договариваться с другими участниками группы (команды) в ходе занятий физической культурой, готовность к поиску оптимальных для всех участников учебного процесса решений.

### 5. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- с помощью учителя (тренера) определять критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности в области адаптивной физической культуры с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей.

### **Регулятивные УУД:**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты по предмету «Адаптивная физическая культура»;

- с помощью учителя (тренера) определять критерии оценки планируемых образовательных результатов;

- идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности в области адаптивной физической культуры с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей.

2. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;

- отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет самостоятельно или с помощью учителя (тренера):

- определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;



- обосновывать достижимость выполнения упражнения выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

## Предметные результаты

**Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с расстройствами аутистического спектра на уровне основного 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	
<b>Знания о физической культуре</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</li> <li>- объясняет роль и значение занятий</li> </ul>	<p>С помощью педагога, вспомогательного материала (карточки, план, наглядность и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рассказывает историю зарождения адаптивной физической культуры, историю первых Олимпийских игр;</li> <li>- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»;</li> </ul>

		<p>адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;</p> <p>- знает требования ГТО.</p> <p><i>Характеризует:</i></p> <p>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</p> <p>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</p> <p>- особенности планирования индивидуальных занятий;</p> <p>- особенности содержания и направленности различных систем</p>	<p>- объясняет назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,</p> <p>уроков адаптивной физической культуры,</p> <p>подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>ориентируется в понятии «физическая подготовка»;</p> <p>- знает требования ГТО;</p> <p>- характеризует основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость);</p> <p>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека, роль и</p>
--	--	--	---

		<p>физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</p>	<p>значение психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кратко рассказывает о назначении скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</li> <li>- рассказывает о роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;</li> <li>- называет и применяет термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- отвечает на вопросы о физических качествах и общих правилах их</li> </ul>
--	--	---	--

			<p>тестирования;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- называет индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	Обучение основным гимнастическим элементам.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения по образцу;</li> <li>- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</li> <li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках;</li> </ul>

		<p>функциональное состояние организма и физическую работоспособность, дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</p> <p>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</p>	<p>- выполняет упражнения на координацию и равновесие на месте и в движении.</p>
	<p>Обучение элементам акробатики.</p>	<p>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- проговаривает порядок выполнения и термины самостоятельно;</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений 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>-показывает на схеме части тела в</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживает статичную позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд с контролем объема движения;</li> <li>- выполняет на память серию упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения и термины;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию упражнений;</li> <li>- выполняет упражнения под заданный ритм.</li> </ul>
	Общеразвивающие упражнения.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно по образцу;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривает порядок выполнения действия и термины самостоятельно;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия и термины;</li> <li>- выполняет последовательно несколько упражнений (допустимо использование визуальной подсказки в виде картинок или текста), проговаривает порядок выполнения;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега.	- Соблюдает правила поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;	- Соблюдает правила поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и



		<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия и, в соответствии с этим, выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения</li> </ul>	<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- правильно осуществляет технику ходьбы и бега;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия и, в соответствии с этим, выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с</li> </ul>
--	--	--	---

		<p>разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>	<p>шагом);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</li> </ul>
	<p>Обучение метанию малого мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля;</li> <li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</li> <li>- включает в работу нужные группы</li> </ul>

		<p>дозировку физической нагрузки и направленность воздействий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнение целостно;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет на память серию из 5 упражнений;</li> <li>- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).</li> </ul>	<p>мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- показывает и называет на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- выполняет серию упражнений (возможно использование визуальных опор в виде пиктограмм или текста) с проговариванием;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет;</li> </ul>
--	--	---	---

			- выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование).
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играет по правилам без облегчений;</li> <li>- соблюдает правила поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- знает и называет правила игр;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Играет по правилам без облегчений;</li> <li>- взаимодействует в игровой деятельности с другими обучающимися и судьями;</li> <li>- соблюдает правила поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> <li>- соблюдает правила экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- проводит спортивные соревнования с обучающимися младших классов;</li> <li>-проводит судейство соревнований по одному из видов спорта.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знает правила игр;</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>
<b>Зимние виды спорта</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- самостоятельно передвигается по учебной лыжне в заданной технике;</li> <li>- соблюдает правила культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно с предварительным комментарием наглядного оформления действия;</li> <li>- выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план;</li> <li>- знает правила техники безопасности при ходьбе на лыжах;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- передвигается по учебной лыжне в</li> </ul>

		<p>использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривает правила соревнований.</li> </ul>	<p>заданной технике;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения на перекрестную координацию;</li> <li>- проговаривает правила соревнований.</li> </ul>
<b>Плавание</b>	Обучение основным элементам плавания.	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личной гигиены и закаливания организма;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- знает и использует разные техники плавания;</li> <li>- применяет при выполнении упражнений самоконтроль;</li> <li>- определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность,</li> </ul>	<p><i>С направляющей и контролирующей помощью педагога соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личной гигиены и закаливания организма;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой;</li> <li>- соблюдает правила техники безопасности;</li> <li>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое,</li> </ul>

		<p>дозировку физической нагрузки и направленность воздействий, проговаривает порядок выполнения и в соответствии с этим выполняет действие;</p> <p>- выполняет дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>	поверхностное и глубокое.
--	--	---	---------------------------

### 3.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся	
			Дополнительные виды деятельности обучающихся для реализации особых образовательных потребностей	
			Вариант 8.1	Вариант 8.2
<b>Знания о физической культуре</b>		Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической

		<p>современном обществе.</p> <p>Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.</p> <p>Понятия о здоровье и здоровом образе жизни.</p> <p>Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Техника безопасности при занятиях АФК и</p>	<p>адаптивной физической культуры;</p> <p>- следят за рассказом педагога;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу;</p> <p>- выполняют задания на поиск ошибок в содержании теоретического материала;</p> <p>- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;</p> <p>- делают информационное сообщение по теоретическим</p>	<p>культуры;</p> <p>- следят за рассказом педагога с графической опорой;</p> <p>- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;</p> <p>- с помощью педагога находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.</p>
--	--	--	--	---



		<p>спортом.</p> <p>Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.</p> <p>История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены.</p>	<p>аспектам АФ в письменной форме, в формате презентаций;</p> <p>- самостоятельно находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.</p>	
--	--	--	--	--

<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Обучение основным гимнастическим элементам.</p>	<p>Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с опорой на словесное сопровождение педагогом;</li> <li>- выполняют построение по памяти;</li> <li>- выполняют упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняют действия по разработанному алгоритмам.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия (по возможности, «про себя»).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строят схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительно-пространственных ориентиров;</li> <li>- выполняют движение по схеме с совместным проговариванием действий в соответствии со словесным или визуальным планом.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения, проговаривает порядок действий сопряженно.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на координацию и равновесие без</li> </ul>
--	--	---	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении;</li> <li>- проговаривают термины, порядок выполнения;</li> <li>- осуществляют контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>опоры на месте и в движении;</li> <li>- проговаривают термины, порядок выполнения;</li> <li>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием.</li> </ul>
	Обучение элементам акробатики.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для развития рук и плечевого пояса: медленные	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательно изучают отдельные фазы движения с последующим их объединением;</li> </ul>	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают видеомоделирующие ролики с пояснениями педагога;</li> <li>- следят за описанием порядка</li> </ul>

		<p>плавные сгибания и разгибания; медленные плавные скручивания и вращения, махи, отведения и приведения.</p> <p>Упражнения для развития мышц шеи.</p> <p>Упражнения для развития мышц туловища.</p> <p>Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами,</p>	<p>- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>-составляет рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- выполняют движение совместно с педагогом с одновременным прогова-</p>	<p>выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- совместно с педагогом составляют схемы выполнения упражнения, визуальные планы;</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу со словесным объяснением и одновременным выполнением.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий.</p>
--	--	--	---	---

		<p>поднимание и опускание туловища).</p> <p>Упражнения для развития мышц ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на</p>	<p>риванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов;</li> <li>- участвуют в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</li> <li>- проговаривают термины и порядок выполнения действий;</li> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5</li> </ul>	<p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	--	--	--	---

		плечах, игры с элементами сопротивления.	упражнений).	
	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). Упражнения с	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; - слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - изучают движение в разных	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просматривают видеомоделирующие ролики с пояснениями педагога; - следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - совместно с педагогом составляют схемы выполнения упражнения, визуального плана. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение целостно с направляющей

		<p>гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные повороты и наклоны туловища, приседания (начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).</p> <p>Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке,</p>	<p>экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем;</li> <li>- выполнение серии упражнений;</li> <li>- демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики</li> </ul>	<p>помощью, проговаривают порядок выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения под музыку.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);</li> <li>- проговаривают термины и порядок выполнения действий;</li> <li>- взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный</li> </ul>
--	--	---	---	--

		<p>после кувырка в движении).</p> <p>Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекал вперед и назад из положения сидя, перекал вперед и назад из упора присев, круговой перекал в сторону, перекал вперед прогнувшись.</p> <p>Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.</p> <p>Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед,</p>	<p>(динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);</p> <p>- взаимодействуют с партнером;</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий.</p>	<p>контакт на время выполнения упражнения;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	--	--	--	--



		<p>кувырок вперед с прыжка.</p> <p>Стойки. Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках</p> <p>Мост. Перевороты.</p> <p>Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.</p>		
<b>Легкая атлетика</b>	Обучение технике ходьбы и бега.	<p>Ходьба.</p> <p>Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед).</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с опорой на объяснение и показ педагогом упражнения;</li> <li>- называют правила техники</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают видео-моделирующие ролики с пояснениями педагога;</li> <li>- двигаются по образцу с</li> </ul>

		<p>Ходьба на носках с высоким подниманием бедра;</p> <p>ходьба приставным шагом левым и правым боком;</p> <p>ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.);</p> <p>ходьба скрестным шагом;</p> <p>ходьба с изменением направлений по сигналу;</p> <p>ходьба с выполнением движений рук на координацию;</p> <p>ходьба с преодолением</p>	<p>безопасности, правила оказания первой помощи с опорой на визуальную подсказку.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития скоростных качеств;</li> <li>- развивают выносливость в продолжительном выполнении ходьбы и бега;</li> <li>- участвуют в эстафетах;</li> <li>- взаимодействуют с партнером;</li> <li>- демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов;</li> <li>- выполняют упражнение, проговаривают порядок</li> </ul>	<p>проговариванием действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выкладывает порядок оказания первой помощи с помощью визуальных опор;</li> <li>- рассказывает правила техники безопасности с использованием доступной системы коммуникации.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия;</li> <li>- участвуют в эстафетах;</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>- движение под заданный ритм,</li> </ul>
--	--	---	---	---

		<p>несложных препятствий;</p> <p>продолжительная ходьба (10-15 мин.) в различном темпе;</p> <p>пешие переходы по слабопересеченной местности до 1км;</p> <p>ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.</p> <p>Бег.</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа;</p> <p>бег «змейкой», не</p>	<p>выполнения действия.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</p> <p>- движение под заданный ритм, музыку;</p> <p>- проговаривают термины, порядок выполнения действий;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.</p>	<p>музыку;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный контакт на время выполнения упражнения;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	--	--	---	---

		<p>задевая предметов; то же</p> <p>- вдвоем, держась за руки;</p> <p>бег по прямой по узкому (30-35 см) коридору;</p> <p>бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;</p> <p>бег по ориентирам;</p> <p>бег в различном темпе;</p> <p>медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;</p> <p>«челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);</p> <p>бег с грузом в руках;</p>		
--	--	--	--	--

		<p>бег широким шагом на носках по прямой;</p> <p>скоростной бег на дистанции 10-30 м;</p> <p>бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;</p> <p>бег на 20-30 м;</p> <p>эстафетный бег на отрезках 15-20 м с передачей эстафеты касанием рукой партнера;</p> <p>бег с преодолением препятствий (высота до 20-30 см);</p> <p>различные специальные</p>		
--	--	--	--	--

		беговые упражнения на отрезках до 30 м; бег на 30 м на скорость; кроссовый бег по слабопересеченной местности на расстояние до 1000 м и другие.		
	Обучение метанию малого мяча.	Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию (двигательную ловкость) и быстроту движений; развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательно изучают отдельные фазы движения с последующим их объединением; - следят за показом движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просматривают видео-моделирующие ролики с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога; - следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью

		<p>Подготовительные упражнения с мячом: перекачивание мяча партнеру, перекачивания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей</p>	<p>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - совместно с педагогом анализируют рисунок фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение целостно, выстраивают движение самостоятельно; - демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов.</p>	<p>педагога; - составляют схемы выполнения упражнения совместно с педагогом. <i>Этап закрепления:</i> - выстраивают движение с контролирующей помощью другого обучающегося. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - проговаривают термины, порядок выполнения действий; - выполняет манипуляции с предметами (например, жонглирование);</p>
--	--	--	---	--

		<p>мяча.</p> <p>Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различных положениях, ходьба с мячом в различных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча.</p> <p>Перекачивание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.</p> <p>Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после</p>	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- проговаривают термины, порядок выполнения действий;</li> <li>- взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах;</li> <li>- выполняют манипуляции с предметами (например, жонглирование).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный контакт на время выполнения упражнения;</li> <li>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>
--	--	--	---	---



		<p>предварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метание на точность попадания в цель. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.</p>		
<p><b>Спортивные игры</b></p>	<p>Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.</p>	<p>Изучение правил игры в волейбол, баскетбол, футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.</p> <p><b>Баскетбол:</b> стойка баскетболиста, передвижения к</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают видео- моделирующие ролики с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога;</li> <li>- последовательно изучают отдельные фазы движения с последующим их объедине-</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просматривают видео- моделирующие ролики с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога;</li> <li>- изучают движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной</li> </ul>

		<p>защитной стойке приставными шагами влево, вправо, вперед, назад, с остановками шагом и прыжком без мяча, передача мяча двумя руками от груди с места и шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <p>Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом,</p>	<p>нием;</p> <p>-изучают движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- изучают правила игры, проговаривают их, следуют им в игровой деятельности.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в соревнованиях;</p> <p>- играют в знакомые игры в свободной деятельности;</p> <p>- выбирают игру на основе личных предпочтений;</p> <p>- демонстрируют упражнения для съемки обучающих видео-моделирующих роликов;</p>	<p>фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- знакомятся с описанием порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- составляют визуальный план с правилами игры.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- играют в знакомые игры в свободной деятельности;</p> <p>- выбирают игру на основе личных предпочтений;</p> <p>- с контролирующей помощью педагога осуществляют судейство.</p>
--	--	---	---	---

		<p>боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.</p> <p>Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой – на месте, в парах, в треугольнике; передачи в стену с изменением высоты и расстояния.</p> <p>Нижняя прямая подача: и.п. стоя лицом к сетке, ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище</p>	<p>- самостоятельно осуществляют судейство.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- проговаривают правила игр.</p>	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- проговаривают / выкладывают из визуального материала правил игр;</p> <p>- взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный контакт во время выполнения упражнения;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	--	--	--	---

		<p>наклонено.</p> <p><b>Футбол:</b></p> <p>Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).</p> <p>Обучение движениям с мячом: удар ногой; прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты; отбор мяча; вбрасывание мяча; техника вратаря.</p>		
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	Передвижение на лыжах различными классическими ходами (попеременным двухшажным, одновременным	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просматривают видеомоделирующие ролики с правильным выполнением	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просматривают видеомоделирующие ролики с правильным выполнением

		<p>бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);</p> <p>подъёмы на лыжах в гору;</p> <p>спуски с гор на лыжах;</p> <p>торможения при спусках;</p> <p>повороты на лыжах в движении;</p> <p>прохождение учебных дистанций (1,2,3 км).</p> <p>Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече;</p> <p>поворот на лыжах вокруг носков лыж;</p>	<p>упражнения, с пояснениями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривают порядок выполнения действия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения;</li> <li>- участвуют в соревнованиях;</li> <li>- демонстрируют упражнения для съёмки обучающих видео-моделирующих роликов.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняет упражнения для</li> </ul>	<p>упражнения, с пояснениями педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения с одновременным проговариванием порядка выполнения с применением взаимного контроля;</li> <li>- выполняют упражнения в многоповторном режиме.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимают участие в игровой, соревновательной деятельности.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют движения в разном</li> </ul>
--	--	--	---	---

		<p>передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м. Игры «Кто дальше», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км.</p>	<p>согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение движения в разном темпе;</li> <li>- проговаривание порядка выполнения действий и терминов;</li> <li>- развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении.</li> </ul>	<p>темпе;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривают / выкладывают порядок выполнения действий;</li> <li>- проговаривают термины;</li> <li>- выполняют упражнения на развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении (допустимо использование пространственных ориентиров);</li> <li>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>
<b>Плавание</b>	Обучение	Подготовительные	<i>Этап знакомства с</i>	<i>Этап знакомства с</i>

	<p>основным элементам плавания.</p>	<p>упражнения: <i>Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна</i> И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, другая – впереди на поверхности воды. Движения свободной рукой в сторону, вниз, вверх. Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, в наклоне. И.п. – стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону,</p>	<p><i>упражнением:</i> - последовательно изучают отдельные фазы движения с последующим их объединением; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию; - выполняют подготовительные упражнения на суше. <i>Этап закрепления:</i> - выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия «про себя»; - самостоятельно плавают в</p>	<p><i>упражнением:</i> - просматривают видео- моделирующие ролики с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога; - выполняют подготовительные упражнения на суше; - просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия. <i>Дополнительная коррекционная</i></p>
--	---	--	---	--

		<p>внутри.</p> <p>Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.</p> <p>Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назад вниз.</p> <p>При отталкивании воды - рука прямая, форма ладони – «ложка».</p> <p>Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).</p> <p>Движения по дну в полуприседе, ладони</p>	<p>заданной технике.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>- проговаривают термины;</li> <li>- выполняют движения под заданный ритм.</li> </ul>	<p><i>работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>- проговаривают термины;</li> <li>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>
--	--	---	--	---



		<p>на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.</p> <p>При выполнении задания туловище немного наклонено вперед, руки в локтях выпрямлены, форма ладони – «ложка».</p> <p>И.п. – стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхности воды, развивая усилия в сторону движения ладоней и немного вниз.</p>		
--	--	--	--	--

	<p>(пальцы ладони слегка направлены вниз, руки чуть согнуты в локтях).</p> <p>В положении стоя сделать вдох, задержать дыхание и опустить лицо в воду.</p> <p>Присесть, оттолкнуться ногами от дна и выпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).</p> <p>«Кто дольше продержит лицо в воде?»</p> <p>Пробежать в воде 4-5 м, выполняя гребки руками.</p> <p>Упражнение «поплавок».</p> <p><i>Подводящие упражнения</i></p>		
--	--	--	--

		<p><i>в лежании на воде, всплывании и скольжении.</i></p> <p>Скольжение на груди.          Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти.          Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды.          Стараться удержаться туловище на поверхности воды как можно дольше.          Скольжение на спине.          Возможно использование</p>		
--	--	--	--	--

		<p>специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.</p> <p>Выдохи в воду.</p> <p><i>Плавание на груди и спине вольным стилем</i></p> <p>Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м.</p> <p>Плавание на скорость 25, затем 50 м.</p>		
--	--	--	--	--

### 3.5. Тематическое планирование

#### Примерный тематический план для АООП ООО для обучающихся с РАС

#### Вариант 8.1

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		Класс				
		5	6	7	8	9
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>					
<b>1.1</b>	Знания о физической культуре.	В процессе урока				
<b>1.2</b>	Гимнастика с элементами Акробатики.	14	14	14	14	14
<b>1.3</b>	Легкая атлетика.	14	14	14	14	14
<b>1.4</b>	Спортивные игры.	14	14	14	14	14
<b>1.5</b>	Лыжная подготовка.	13	13	13	13	13
<b>1.6</b>	Плавание.	13	13	13	13	13
	<b>Всего часов обязательной части</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	34	34	34	34	34
	Всего часов	102	102	102	102	102
		Итого часов за весь период обучения: 510				

**Примерный тематический план для АООП ООО для обучающихся с  
РАС (с пролонгацией)**

**Вариант 8.2**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)					
		Класс					
		<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	<b>Инвариантная часть</b>						
<b>1.1</b>	Знания о физической культуре.	В процессе урока					
<b>1.2</b>	Спортивные игры.	14	14	14	14	14	14
<b>1.3</b>	Гимнастика с элементами Акробатики.	14	14	14	14	14	14
<b>1.4</b>	Легкая атлетика.	14	14	14	14	14	14
<b>1.5</b>	Лыжная подготовка.	13	13	13	13	13	13
<b>1.6</b>	Плавание.	13	13	13	13	13	13
	<b>Всего часов обязательной части</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	34	34	34	34	34	34
	Всего часов	102	102	102	102	102	102
		Итого часов за весь период обучения: 612					

### 3.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Система оценки достижения планируемых результатов освоения АООП ООО для обучающихся с РАС предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 5 (отлично), в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;

3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга;

4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает требуемые на уроках нормативы по физической культуре для своего возраста;

5) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 4 (хорошо), в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;

3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены учителем;

4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на уроках нормативов по физической культуре, для своего возраста;

5) Выполняет теоретические или иные задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Обучающиеся оцениваются на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Выполняет не все требования техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений не в полном объеме;



3) Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;

4) Частично владеет навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка 2 (неудовлетворительно) ставится в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры;

3) Не демонстрирует навыков, умений в развитии физических или морально-волевых качеств;

4) Не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

### **3.7. Материально–техническое обеспечение**

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

- балансиры;
- фитболы;
- тренажеры для сенсорной интеграции;
- коммуникативные доски;
- игрушки для сенсорной стимуляции;
- тактильные, цветовые пространственные ориентиры и др.;

- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре (алгоритмы упражнений, социальные истории и т.д.);
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики.

#### **4. Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра на уровне среднего общего образования**

Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с расстройствами аутистического спектра разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы среднего общего образования обучающихся с РАС (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413).

##### **4.1. Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне среднего общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне среднего общего образования, составляет 210 часов за 2 учебных года из расчета 35 учебных недель, 3 часа в неделю в каждом классе.

##### **4.2. Особенности двигательного развития обучающихся с РАС подросткового возраста**

У подростков с РАС в старших классах сохраняется своеобразие развития моторных функций, которое выражается в неумении выполнять плавные движения, неловкости и недостаточной скоординированности, недостатках тонкой моторики. Встречаются значительные отклонения в

самоконтроле программы движения. Исследователи, занимающиеся данной проблемой, установили прямую связь между характером первичных двигательных расстройств и регуляцией мышечного тонуса (В.В. Лебединский, 2002).

### **4.3. Планируемые результаты освоения программы**

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

#### **Личностные результаты**

*Личностными результатами* изучения курса являются:

- осознание российской гражданской идентичности в русле сопричастности к спортивной жизни российского народа на основе знаний о некоторых национальных видах спорта и народных играх, о спортивных достижениях российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
- принятие и ведение здорового и безопасного образа жизни, понимание потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- бережное, ответственное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;
- сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Адаптивная физическая культура»;

- сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом как условию успешной жизнедеятельности;
- готовность и способность к самостоятельной спортивной деятельности;
- готовность и способность к взаимодействию со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, спортивной и других видах деятельности, удерживая границы взаимодействия;
- эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, творчества, спорта;
- умение следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в процессе занятий АФК и адаптивным спортом, удерживать границы взаимодействия;
- знание своих предпочтений (ограничений) в физкультурно-оздоровительной деятельности, в спорте.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

### **Регулятивные УУД:**

*При сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора:*

- определять цели занятий адаптивной физической культурой, адаптивным спортом, выбирать пути их достижения;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели для себя и окружающих людей;
- ставить и формулировать, собственные задачи в процессе занятий АФК и адаптивным спортом;
- оценивать ресурсы, необходимые для достижения цели и собственные возможности и ограничения;
- сопоставлять полученный результат с поставленной ранее целью;

– использовать приемы саморегуляции для мобилизации сил и энергии, волевого усилия и преодолению трудностей в процессе занятий.

### **Познавательные УУД:**

*При сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора:*

– владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и практической деятельности в области АФК и спорта с использованием заданных алгоритмов или по образцу;

– осуществлять поиск информации в различных источниках в соответствии с заданными эталонами, критически оценивать и интерпретировать получаемую информацию из различных источников;

– владеть навыками использования знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач в области АФК;

– выстраивать индивидуальную образовательную траекторию в области АФК и адаптивного спорта с учетом собственных возможностей и ограничений.

### **Коммуникативные УУД:**

*При сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора:*

– осуществлять продуктивную коммуникацию со сверстниками и взрослыми в процессе занятий АФК и адаптивным спортом, в том числе в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса;

– учитывать позиции других участников спортивной деятельности;

– принимать участие в командной работе в разных ролях с учетом общих целей и способов их достижения;

– ясно и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства.

## Предметные результаты

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

<b>Модуль / тематичес- кий блок</b>	<b>Разделы</b>	<b>Требования к планируемым результатам освоения программы</b>
		<b>Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра</b>
		<b>Предметные примерные планируемые результаты</b>
<b>Адаптив- ная физическая культура и здоровый образ жизни</b>		<p>- Объясняет роль и значение адаптивной физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского и паралимпийского движений, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;</p> <p>- объясняет роль и значение занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.</p> <p>- знает требования ГТО</p> <p><i>Характеризует:</i></p> <p>- индивидуальные особенности физического и психического развития и их</p>



		<p>связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;</li> <li>- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;</li> <li>- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;</li> <li>- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;</li> <li>- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.</li> </ul>
<b>Гимнастик а с элементами акробатики</b>	<p>На совершенствование строевых упражнений.</p> <p>На совершенствование</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля;</li> <li>- составляет индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;</li> <li>- выполняет нормативы ГТО.</li> </ul>

	<p>общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>На освоение и совершенствование висов и упоров.</p>	
	<p>На освоение и совершенствование опорных прыжков.</p> <p>На освоение и совершенствование акробатических</p>	<p><i>Проводит:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- групповые и индивидуальные самостоятельные занятия физическими упражнениями;</li> <li>- осуществляет контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</li> <li>- применяет приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и</li> </ul>

	упражнений.  На развитие координационных способностей.	ушибах; приемы массажа и самомассажа;
	На развитие силовых способностей и силовой выносливости.	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля. <i>Соблюдает правила:</i> - организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
<b>Легкая атлетика</b>	На совершенствование техники спринтерского бега.	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля. <i>Составляет:</i> - индивидуальные комплексы физических упражнений различной

	<p>На совершенствование техники длительного бега.</p> <p>На совершенствование техники прыжка.</p> <p>На совершенствование техники метания в цель и на дальность.</p>	<p>направленности;</p> <p><i>Определяет и сообщает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;</li> <li>- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.</li> </ul>
	<p>На развитие выносливости.</p> <p>На развитие скоростно-силовых способностей.</p> <p>На развитие скоростных способностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля.</li> </ul> <p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;</li> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;</li> </ul>

	На развитие координационных способностей.	- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол.	- Играет по правилам без облегчений. <i>Соблюдает правила:</i> - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; - профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; - экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой. <i>Проводит:</i> - судейство соревнований по одному из видов спорта.
<b>Лыжная подготовка</b>	На освоение техники лыжных ходов.	- Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля. <i>Соблюдает правила:</i> - личной гигиены и закаливания организма; - культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

		<p>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.</p> <p><i>Проводит:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</li> <li>- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</li> </ul> <p><i>Определяет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;</li> <li>- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.</li> </ul>
<b>Плавание</b>	<p>На закрепление изученных способов плавания.</p> <p>На освоение плавания</p>	<p><i>Соблюдает правила:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- личной гигиены и закаливания организма;</li> <li>- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;</li> <li>- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях</li> </ul>

	<p>прикладными способами.</p> <p>На развитие выносливости.</p> <p>На развитие координационных способностей.</p>	<p>физической культурой.</p> <p><i>Проводит:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;</li> <li>- приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа;</li> </ul> <p><i>Определяет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;</li> <li>- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий.</li> </ul>
--	---	---

#### 4.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с РАС
<b>Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни</b>	Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Адаптивная физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду. Современное олимпийское и физкультурно-	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- следят за рассказом педагога с графической опорой;</li> <li>- выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне;</li> <li>- делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФ в письменной</li> </ul>



	<p>массовое движения, их социальная направленность и формы организации.</p> <p>Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.</p> <p>Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной и</p>	<p>форме, в формате презентаций;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;</li> <li>- с помощью педагога находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках.</li> </ul>
--	---	---

	<p>оздоровительно-корректирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.</p> <p>Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.</p> <p>Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.</p> <p>Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие</p>	
--	---	--

		<p>основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.</p> <p>Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).</p> <p>Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях.</p> <p>Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.</p> <p>Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм</p>	
--	--	---	--

		<p>занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.</p> <p>Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.</p>	
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>На совершенствование строевых упражнений.</p> <p>На</p>	<p>Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении.</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.</p>	<p>- Строят схемы перестроения по словесному плану с использованием зрительно-пространственных ориентиров;</p> <p>- просматривают видео-моделирующие ролики с пояснениями педагога;</p> <p>- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей</p>

<p>совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов.</p> <p>На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами.</p> <p>На освоение и совершен-</p>	<p>Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.</p> <p><i>Юноши</i></p> <p>С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами.</p> <p><i>Девушки</i></p> <p>Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.</p>	<p>демонстрацией и выполнением его;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения по показу со словесным объяснением и одновременным выполнением.</li> <li>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</li> <li>- проговаривают термины и порядок выполнения действий;</li> <li>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>
--	---	---

	<p>ствование висов и упоров.</p>	<p><i>Юноши</i></p> <p>С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (до 8 кг), гирями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами .</p> <p><i>Девушки</i></p> <p>Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом.</p> <p>Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.</p>	
	<p>На освоение и совершен- ствование опорных прыжков.</p>	<p><i>Юноши</i></p> <p>Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125 см.</p> <p><i>Девушки</i></p> <p>Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину).</p>	<p>- Просматривают видео-моделирующие ролики с пояснениями педагога;</p> <p>- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- совместно с педагогом составляют схемы выполнения упражнения, визуальные плана.</p>

	<p>На освоение и совершенствование акробатических упражнений.</p> <p>На развитие координационных способностей.</p>	<p><i>Юноши</i></p> <p>Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150-180 см.</p> <p><i>Девушки</i></p> <p>Комбинации из ранее освоенных элементов. Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках.</p> <p>Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических</p>	<p>- выполняют упражнение целостно с направляющей помощью, проговаривают порядок выполнения;</p> <p>- выполняют упражнения под музыку;</p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);</p> <p>- проговаривают термины и порядок выполнения действий;</p> <p>- взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный контакт на время выполнения упражнения;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о</p>
--	--	---	--

		<p>снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.</p>	<p>дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
	<p>На развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p><i>Юноши</i> Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами, общеразвивающие упражнения без предметов и метания.</p> <p><i>Девушки</i> Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и метания.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видео-моделирующие ролики с пояснениями педагога;</li> <li>- следят за описанием порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- совместно с педагогом составляют схемы выполнения упражнения, визуальные планы;</li> <li>- выполняют упражнение целостно с направляющей помощью, проговаривают порядок выполнения;</li> <li>- выполняют упражнения под музыку;</li> <li>- выполняют упражнения для развития</li> </ul>



			<p>мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение для развития внимания (например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию);</li> <li>- проговаривают термины и порядок выполнения действий;</li> <li>- взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный контакт на время выполнения упражнения;</li> <li>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>
<b>Легкая атлетика</b>	На совершенствование	Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видео-моделирующие ролики с пояснениями педагога;</li> <li>- двигаются по образцу с проговариванием</li> </ul>

	<p>техники спринтерского бега.</p> <p>На совершенствование техники длительного бега.</p> <p>На совершенствование техники прыжка.</p> <p>На совершен-</p>	<p><i>Юноши</i></p> <p>Бег в равномерном и переменном темпе 20-25 мин. Бег на 3000 м.</p> <p><i>Девушки</i></p> <p>Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м.</p> <p>Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега; прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.</p> <p><i>Юноши</i></p> <p>Метание мяча 150 г. с 4-5 бросковых шагов с</p>	<p>действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнение, проговаривает порядок выполнения действия;</li> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</li> <li>- движение под заданный ритм, музыку;</li> <li>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</li> <li>- взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный контакт на время выполнения упражнения;</li> <li>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>
--	--	---	--

	<p>ствование техники метания в цель и на дальность.</p>	<p>полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м.</p> <p>Метание гранаты 500-700 г. с места на дальность, с колена, лежа; с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12-15 м, по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10-12 м.</p> <p>Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Девушки</i></p> <p>Метание теннисного мяча и мяча 150 г. с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на</p>	
--	---	--	--

		<p>дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного-четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.</p>	
	<p>На развитие выносливости.</p> <p>На развитие скоростно-</p>	<p><i>Юноши</i></p> <p>Длительный бег до 25 мин, кросс, бег с препятствиями.</p> <p><i>Девушки</i></p> <p>Длительный бег до 20 мин.</p> <p>Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видео-моделирующие ролики с пояснениями педагога;</li> <li>- двигаются по образцу с проговариванием действия;</li> <li>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия;</li> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения;</li> </ul>

	<p>силовых способностей.</p> <p>На развитие скоростных способностей.</p> <p>На развитие координационных способностей.</p>	<p>толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.</p> <p>Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.</p> <p>Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.</p>	<p>- движение под заданный ритм, музыку;</p> <p>- выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;</p> <p>- взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный контакт на время выполнения упражнения;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
<b>Спортивные игры</b>	Обучение игре в волейбол,	<b>Баскетбол:</b> Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	- Просматривают видео-моделирующие ролики с правильным выполнением упражнения с пояснениями педагога;

	<p>баскетбол, футбол.</p>	<p>Варианты ловли, ведения и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).</p> <p>Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам баскетбола.</p> <p>Игра по правилам.</p> <p><b>Волейбол:</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Варианты техники приема и передач мяча.</p> <p>Варианты подач мяча.</p>	<p>- изучают движения по схеме строения человека (рельефному изображению или объемной фигуре) для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;</p> <p>- знакомятся с описанием порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- составляют визуальный плана с правилами игры;</p> <p>- играют в знакомые игры в свободной деятельности;</p> <p>- выбирают игру на основе личных предпочтений;</p> <p>- с контролирующей помощью педагога осуществляют судейство;</p> <p>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p>
--	-------------------------------	--	---

	<p>Варианты нападающего удара через сетку.</p> <p>Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам волейбола.</p> <p>Игра по правилам.</p> <p><b>Футбол:</b></p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</p> <p>Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.</p> <p>Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p>Действия против игрока без мяча и с мячом</p>	<p>- проговаривают/выкладывают из визуального материала правил игр;</p> <p>- взаимодействуют с партнером, устанавливают зрительный контакт во время выполнения упражнения;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	---	--

		<p>(выбивание, отбор, перехват) .</p> <p>Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.</p> <p>Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.</p> <p>Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.</p>	
<b>Лыжная подготовка</b>	На освоение техники лыжных ходов.	<p>Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 6 (8) км (юноши).</p> <p>Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.</p> <p>Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видео-моделирующие ролики с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога;</li> <li>- выполняют упражнения с одновременным проговариванием порядка выполнения с применением взаимного контроля;</li> <li>- выполняют упражнения в многоповторном режиме;</li> <li>- принимают участие в игровой,</li> </ul>



			<p>соревновательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют движения в разном темпе;</li> <li>- проговаривают/выкладывают порядок выполнения действий;</li> <li>- проговаривают термины;</li> <li>- выполняют упражнения на развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении (допустимо использование пространственных ориентиров);</li> <li>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>
<b>Плавание</b>	На	Плавание изученными спортивными	- Просматривают видео-моделирующие

	<p>закрепление изученных способов плавания.</p> <p>На освоение плавания прикладным и способами.</p> <p>На развитие выносливости.</p> <p>На развитие координационных</p>	<p>способами.</p> <p>Плавание на боку, брассом, на спине. Плавание в одежде. Освобождение от одежды в воде.</p> <p>Плавание в умеренном и попеременном темпе до 600 м. Проплывание отрезков 25-100 м по 2-6 раз</p> <p>Специально подготовительные, общеразвивающие и подводящие упражнения на суше. Элементы и игра в водное поло (юноши), элементы фигурного</p>	<p>ролики с правильным выполнением упражнения, с пояснениями педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют подготовительные упражнения на суше;</li> <li>- просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;</li> <li>- выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия;</li> <li>- проговаривают термины;</li> <li>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</li> </ul>
--	---	--	---

	способно- стей.	плавания (девушки).	
--	--------------------	---------------------	--

## 4.5. Тематическое планирование

### Примерный тематический план для АООП СОО обучающихся с РАС

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10(11)	11(12)
1.1	Адаптивная физическая культура и здоровый образ жизни.	В процессе урока	
1.2	Гимнастика с элементами Акробатики.	18	18
1.3	Легкая атлетика.	21	21
1.4	Спортивные игры.	21	21
1.5	Лыжная подготовка .	18	18
1.6	Плавание.	18	18
2.1	Вариативный модуль.	9	9
	<b>Всего часов</b>	<b>105</b>	<b>105</b>
		Итого часов за весь период обучения: 210	

## 4.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Обучающийся оценивается на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 5 (отлично) в зависимости от следующих конкретных условий:

- 1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические правила и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;

3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающегося. Занимается самостоятельно в спортивной секции школы, спортивной школе города, имеет спортивные разряды или спортивные успехи на соревнованиях любого ранга;

4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает нормативы по физической культуре в соответствии с возрастом и программой;

5) Выполняет все теоретические или иные задания учителя, овладел доступными навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры, оказывает посильную помощь в судействе или организации урока.

Обучающийся оценивается на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 4 (хорошо) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Выполняет все требования техники безопасности и правила поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и технику безопасности при выполнении спортивных упражнений;

3) Обучающийся, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающегося;

4) Постоянно на уроках демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти или полугодия. Успешно сдаёт или подтверждает 80% нормативов по физической культуре в соответствии с возрастом и программой;

5) Выполняет теоретические или иные задания учителя, овладел доступными навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, владеет необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Учащийся оценивается на уроках «Адаптивная физическая культура» на оценку 3 (удовлетворительно) в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Имеет с собой спортивную форму не в полном соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Выполняет не все требования техники безопасности и правил поведения в спортивных залах и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования при выполнении спортивных упражнений не в полном объеме;

3) Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение полугодия;

4) Частично владеет навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

Оценка 2 (неудовлетворительно) ставится обучающемуся в зависимости от следующих конкретных условий:

1) Не имеет с собой спортивной формы в соответствии с погодными условиями, видом спортивного занятия или урока;

2) Не выполняет требования техники безопасности на уроках физической культуры;

3) Не демонстрирует динамики в развитии физических или морально-волевых качеств, не мотивирован к занятиям физическими упражнениями;

4) Не выполняет теоретические или иные задания учителя, не овладел необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

#### **4.7. Материально–техническое обеспечение**

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

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

