

**Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мурманская коррекционная школа-интернат № 3»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
МО учителей НОО
от 30.05.2023
протокол № 5

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
от 30.08.2023
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от 31.08.2023
№ 278

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Русский язык»**

Уровень (этап):	I этап.
Категория обучающихся:	Обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе глухим, слабослышающим и позднооглохшим, слепым, слабовидящим, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра.
Сроки реализации:	1-4 классы и дополнительный класс.
Разработана на основе:	- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). - Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО, 1 вариант)

Рабочую программу
разработал(и):

МО учителей НОО

г. Мурманск
2023 г.

Содержание

		Страницы
1	Планируемые результаты освоения программы по предмету	Стр.3-4
2	Содержание учебного предмета (курса)	Стр.4-7
3.	Тематическое планирование	Стр.7-12
3.1	<i>Приложение:</i> КТП на 1 текущий учебный год.	

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ (ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ)

1.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, русский язык;
- овладение начальными навыками адаптации с использованием языковых средств;
- овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, языковыми средствами;
- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия на русском языке;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности на уроках русского языка;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях на уроках русского языка;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств средствами русского языка;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям на уроках русского языка.

1.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс	
2 класс	
3 класс	
4 класс	Достаточный уровень: <ul style="list-style-type: none">- работать у доски в паре, не мешая напарнику делать запись на доске и не отвлекаясь от выполнения собственного задания;- переносить по слогам слова с одной строки на другую;- сверять свою запись с образцом;- проявлять устойчивое внимание к слову, как к объекту изучения и использования в речи;- чертить схемы предложений;- писать под диктовку предложения, соблюдая изученные правила

	<p>правописания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять диалоги из данных вопросов и ответов, правильно записывать их и прочитывать с соблюдением нужной интонации; - активно проявлять желание придумывать разные предложения с данным словом, распространять предложения, используя приём «постепенного ступенчатого распространения предложения с помощью картинки, вопроса, условного изображения»; - проявлять интерес к речевому материалу дидактических игр, желание оказывать помощь товарищу в ходе игры; - активно участвовать в выборе игровых упражнений, данных в «Рабочих тетрадях»; - расшифровать словарную головоломку; - понимать важность овладения грамотным письмом; - соблюдать формы записи простейшего диалога, правильно интонировать предложения-вопросы и предложения-ответы; - объяснять, чем понравился герой записанного рассказа; - оценить проделанную на уроке работу: Какое задание было самым интересным? Что в нём понравилось? Какое задание оказалось трудным? Как удалось справиться с трудностями? Кто помог? <p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различение гласных и согласных звуков и букв; ударных и безударных согласных звуков; оппозиционных согласных по звонкости- глухости, твердости-мягкости; - деление слов на слоги для переноса; - списывание по слогам и целыми словами с рукописного и печатного текста с орфографическим проговариванием; - запись под диктовку слов и коротких предложений (2-4 слова) с изученными орфограммами; - дифференциация и подбор слов, обозначающих предметы, действия, признаки; - составление предложений, восстановление в них нарушенного порядка слов с ориентацией на серию сюжетных картинок; - выделение из текста предложений на заданную тему; - участие в обсуждении темы текста и выбора заголовка к нему.
5 класс	
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ	
Клас с	Содержание
1 класс	
2 класс	

3 класс	
4 класс	<p>Предложение (повторение) – 7 часов. Выделение предложения из текста. Предложение и его схема. Предложения-вопросы и предложения-ответы. Завершение начатого предложения. Различение набора слов и предложения. Порядок слов в предложении.</p> <p>Звуки и буквы – 43 часа (3) Порядок слов в русской азбуке. Алфавит. Расположение в алфавитном порядке фамилий учеников класса. Знакомство со «Школьным орфографическим словарём». Звуки и буквы. Звуки гласные и согласные, их различение по наличию или отсутствию преграды. Гласные и согласные буквы. Условное обозначение гласных и согласных звуков и букв в схеме. Чёткое произнесение звуков слова, написание которого не расходится с произношением, последовательное обозначение каждого звука в схеме. Запись слова в тетради по схеме.</p> <p>Сравнение слов, отличающихся одним звуком, количеством звуков, их расположением.</p> <p>Наглядное объяснение значения слова. Непроверяемые гласные и согласные в слове. Наблюдение за единообразным написанием и запоминание их написания в группе слов-«родственников». Восстановление в памяти слов из словаря, изученных в предыдущих классах, нахождение их в орфографическом словаре. <i>Арбуз, вчера, город, дневник, дорога, завтра, класс, мебель, месяц, неделя, овощи, огород, одежда, погода, праздник, сапоги, сегодня, товарищ, учитель, яблоко</i> (20 слов). Ударение в двусложных, а затем в трёхсложных словах. Знак ударения. Выделение ударного гласного по образцу и самостоятельно. Гласные ударные и безударные.</p> <p>Наблюдение за одинаковым написанием ударной и безударной гласной в группе слов-«родственников». Слог. Деление слов на слоги. Чёткое произнесение каждого слога. Составление слов из данных слогов. Наблюдение за количеством гласных в слове и количеством слогов.</p> <p>Слогообразующая роль гласных. Перенос слов. Буквы <i>е, ё, ю, я</i> в начале слова или слога. Буквенная схема слов. Запоминание написания слов с данными буквами. Перенос части слова при письме. Согласные твёрдые и мягкие, различение их на слух и в произношении. Определение значений слов. Обозначение мягкости согласных буквами <i>и, е, ё, ю, я</i>, твёрдости согласных – буквами <i>а, о, у, ы</i>. Буква <i>ь</i> для обозначения мягкости согласных на конце слова и в середине слова.</p> <p>Дифференциация слов с твёрдыми и мягкими согласными на конце и в середине слова.</p> <p>Объяснение написания орфограммы. Перенос слов с мягким знаком.</p> <p>Согласные свистящие и шипящие, дифференциация их на слух и в произношении.</p> <p>Обозначение их буквами. Звуко-буквенный анализ слов. Различение значений слов.</p> <p>Сочетание согласных с шипящими. Правописание <i>жи – ши, ча – ща, чу – шу</i>. Звонкие и глухие согласные, их различение. Обозначение в словах звонких и глухих согласных звуков соответствующими буквами (в сильной позиции – в начале слова или перед гласными). Дифференциация слов на слух и в произношении. Различение значений слов. Условное обозначение звонких и глухих согласных звуков. Звуко-буквенный анализ слов. Чёткое звуко-слоговое проговаривание. Составление схемы. Запись слов.</p> <p>Несоответствие звука и буквы в словах со звонкой и глухой согласной на конце.</p>

Правописание звонких и глухих согласных на конце слова. Проверка написания путём изменения формы слова.

Слово. Названия предметов – 6 часов.

Предмет и его название. Их различие. Называние предметов, отвечающих на вопросы *что? кто?* Выделение частей предмета и их названий. Постановка вопросов *что?* или *кто?* к слову и предмету. Угадывание предмета по названиям его частей. Различение сходных по назначению и по форме предметов. Их точное называние. Обозначение обобщающим словом группы видовых предметов. Вопросы *что?* или *кто?* к группе предметов и к их обобщающему названию. Группировка предметов и их названий. Называние одного предмета и нескольких одинаковых предметов, отвечающих на вопросы *кто? что?* Подбор слов для обозначения большого и маленького предмета. Составление пар слов с ласкательным и уменьшительным значением. Выделение названия предмета из предложения. Большая буква в именах, фамилиях и отчествах людей, кличках животных.

Названия действий – 10 часов. (1)

Действие и его название. Различение действия и его названия. Называние действий по вопросам *что делает? что делают?* Подбор и группировка слов, обозначающих действия, по их назначению. Различение названий предметов и название действий по вопросам.

Знакомство с новыми вопросами к названиям действий: *что делал? что сделал? что будет делать? что сделает?* Подбор названий действий по вопросам или по образцу.

Согласование слов, обозначающих названия действий, с названиями предметов. Упражнения в составлении сочетаний слов по вопросам *кто что делает? кто что делают? кто что делал? кто что делала? кто что делали?* Отгадывание названия предмета по названиям действий. Подбор к названию предмета нескольких названий действий.

Названия признаков предмета – 8 часов.

Определение признака предмета по вопросам *какой? какая? какое? какие?*

Название признаков, обозначающих цвет, форму, величину, материал и вкус предмета. Подбор слов, обозначающих ряд признаков данного предмета.

Отгадывание предмета по его признакам.

Выделение названий признаков из предложений, постановка к ним вопросов.

Образование слов различных категорий по образцу или по вопросам.

Группировка слов по категориям: названия предметов, действий и признаков.

Постановка вопросов к словам в предложении. Составление словосочетаний по начальному слову и вопросу. Образование слов одной категории от другой по вопросу или образцу. Распространение предложений словами различных категорий.

Предлоги – 7 часов. (1)

Предлог как отдельное слово. 1-я группа: *в, из, на, у, с*; 2-я группа: *к, от, по, над, под, о*.

Роль предлога в обозначении пространственного расположения предметов.

Упражнения в использовании предлогов для соответствующего обозначения предмета в пространстве.²³

Составление предложений с использованием предлога. Наблюдение за обозначением предлога в схеме и записи.

Использование в словосочетаниях названий предметов в правильной форме (с ударными окончаниями) в зависимости от предлога.

Предложение – 14 часов. (1)

Составление предложений по предметной или сюжетной картинке, по вопросу, по теме, по образцу. Коллективное обсуждение темы предложения (о ком или о

	<p>чём мы хотим сказать).</p> <p>Выделение предложения из речи или из текста по заданию учителя.</p> <p>Графическое изображение предложения. Обозначение в схеме большой буквы в начале предложения и точки в конце. Сравнение оформления предложения в схеме и записи.</p> <p>Деление текста на предложения. Основные признаки предложения: законченность мысли, порядок слов в предложении, связь слов в предложении.</p> <p>Сравнение разрозненных слов и предложения. Подведение учащихся к пониманию того, что набор слов не есть предложение.</p> <p>Предложение законченное и незаконченное. Завершение начатого предложения с опорой на картинку и без неё.</p> <p>Распространение предложений по картинке и вопросам. Сравнение исходного и составленного предложений. Вывод о том, что нового узнали из дополненного предложения.</p> <p>Работа с деформированным предложением (сначала слова даны в нужной форме, затем – в начальной форме с ударными окончаниями). Наблюдение за правильным порядком слов в предложении. Установление связи слов в предложении по вопросам.</p> <p>Ответы на вопросы. Оформление ответа с ориентацией на вопрос.</p> <p>Вариативность ответов на один вопрос.</p> <p>Работа с диалогом (с постепенным увеличением количества реплик от 2 до 6).</p> <p>Различение вопросительной интонации в вопросе и повествовательной – в ответе. Составление диалогов из данных вопросов и ответов. Составление диалогов с дополнением ответа на вопрос собеседника. Правильная расстановка знаков препинания и точность интонирования реплик диалога при его чтении.</p> <p>Контроль и учет знаний – 6 часов Итоговое повторение – 7 (1) часа.</p>
--	---

5 класс	
----------------	--

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс	Программная тема, раздел, модуль	Количество часов на изучение	Из них проверочных работ	Возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов
1 класс (102 ч)				
2				

	<p>Обобщающее название для группы однородных предметов. Выделение названий предмета из предложения. Выделение названий предмета из предложения. Выделение названий предмета из предложения. Выборочный диктант. Большая буква в именах, фамилиях, отчествах людей и кличках животных. Названия действий. Различение их по вопросам что делает? что делают? Различение названий действий по вопросам что делал? что делала? что сделал? что сделала? Различение названий действий по вопросам что делал? что делала? что делали? что сделал? что сделала? что сделали? Различение названий действий по вопросам что делал? что делала? что делали? что сделал? что сделала? что сделали? Различение названий действий по вопросам что сделает? что сделают? Постановка вопросов к названиям действий. Постановка вопросов к названиям действий. Выборочный диктант. Подбор названий действий к названиям предметов по вопросам. Контрольный диктант. Работа над ошибками. Определение признака предмета по вопросам какой? какая? какое? какие? Различение предметов по их признакам. Постановка вопросов к названиям признаков предмета. Постановка вопросов к названиям признаков предмета. Выделение названий признаков предмета из предложения. Выборочный диктант. Названия предметов, действий и признаков предмета. Названия предметов, действий и признаков предмета. Зрительный предупредительный диктант. Предлоги в, на, с, из, у.</p>		<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	
--	--	--	----------------------------	--

	Предлоги к, по со словами. Предлог от со словами. Предлоги над, под со словами. Предлог о со словами. Предлоги к, по, от, над, под, о со словами. Предлоги к, по, от, над, под, о со словами.Слуховой предупредительный диктант.		1	
	<u>Предложение.</u> Выделение предложения из текста. Предложение законченное и незаконченное. Предложение законченное и незаконченное. Предложение законченное и незаконченное. Распространение предложений. Распространение предложений. Слова в предложении. Порядок слов в предложении. Порядок слов в предложении. Составление предложений. Составление предложений. Составление предложений. Контрольный диктант. Работа над ошибками.		1	
	<u>Повторение.</u> Слово. Правила правописания в слове. Слово. Правила правописания в слове. Названия предметов и признаков предмета. Название действий предмета. Предложение. Контрольный диктант. Работа над ошибками.		1	
	Резервное время:			
5 класс (165ч)				

Примечание: количество учебных часов на тему может варьироваться по усмотрению учителя с учетом особенностей освоения программы обучающимися, при условии, что общее количество часов в год сохраняется.

**Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мурманская коррекционная школа-интернат № 3»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
МО учителей НОО
от 30.05.2023
протокол № 5

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
от 30.08.2023
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от 31.08.2023
№ 278

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Чтение»**

Уровень (этап):	I этап.
Категория обучающихся:	Обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе глухим, слабослышащим и позднооглохшим, слепым, слабовидящим, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра.
Сроки реализации:	1-4 классы и дополнительный класс.
Разработана на основе:	- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). - Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО, 1 вариант)

Рабочую программу
разработал(и):

МО учителей НОО

г. Мурманск
2023 г.

Содержание

		Страницы
1	Планируемые результаты освоения программы по предмету	Стр.3-4
2	Содержание учебного предмета (курса)	Стр.4-6
3.	Тематическое планирование	Стр.6-11
3.1	<i>Приложение:</i> КТП на 1 текущий учебный год.	

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ЧТЕНИЮ (ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ)

1.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- элементарные представления о смысловом содержании таких нравственных качеств трудолюбие – лень, аккуратность – неряшливость, отзывчивость – равнодушие, доброжелательность, зависть и др.;
- владение элементарными навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия в структурированных ситуациях (обучение, совместные занятия со сверстниками, посещение библиотеки и пр.): обращение за помощью, выражение благодарности, согласия-несогласия, сочувствия в вежливой форме, приветствие-прощание, соблюдение адекватной дистанции в общении со взрослыми, сверстниками, малышами, учителем и родственниками, проявление внимательного и доброжелательного отношения к окружающим, умение отвечать на вопросы, задавать их в процессе общения;
- умения давать элементарную оценку поведению людей на материале прочитанных (прослушанных) текстов после их разбора: хорошо-плохо, правильно-неправильно; - умения понять эмоциональное состояние героев произведения, устанавливать несложные причины переживаний;
- соблюдение несложных нравственно-этических норм: помочь другому, выразить благодарность, сочувствие, соблюдать правила вежливого поведения, не нарушать правила поведения в общественных местах, в т.ч. в школе, беречь природу, уважительно относиться к людям, добросовестно выполнять свои обязанности, выполнять данные обещания и др.

1.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

2 класс

3 класс

4 класс

Достаточный уровень:

- правильно читать вслух целыми словами;
- выразительно читать наизусть 5-7 стихотворений;
- давать элементарную оценку поступков героев и событий;
- читать текст по ролям с использованием некоторых средств устной выразительности (после предварительного разбора);

Минимальный уровень:

- правильно читать текст по слогам с постепенным переходом к плавному чтению целым словом двух и трехсложных слов;
- отвечать на вопросы по фактическому содержанию прочитанного текста;

	<ul style="list-style-type: none"> - определять главных действующих лиц произведения; - соотносить иллюстрацию с определенным отрывком прочитанного и предварительно разобранным текстом; - пересказывать текст или его часть с опорой на картинный план или вопросы; - определять особенности интонации, соответствующей характеру и поступкам героев (после предварительного разбора); <p>выразительно читать наизусть 3-5 стихотворения.</p>
5 класс	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ЧТЕНИЮ

Клас с	Содержание
1 класс	
2 класс	
3 класс	
4 класс	<p>Содержание чтения (круг чтения) – 133 часа.</p> <p>Произведения устного народного творчества (пословица, скороговорка, загадка, потешка, закличка, песня, сказка). Небольшие рассказы и стихотворения русских и зарубежных писателей о природе родного края, о жизни детей и взрослых, о труде, о народных праздниках, о нравственных и этических нормах поведения.</p> <p>Статьи занимательного характера об интересном и необычном в окружающем мире, о культуре поведения, об искусстве, историческом прошлом и пр.</p> <p>Примерная тематика произведений: произведения о Родине, родной природе, об отношении человека к природе, к животным, труду, друг другу; о жизни детей, их дружбе и товариществе; произведении о добре и зле.</p> <p>Навык чтения:</p> <p><i>Правильность чтения</i> Чтение простых слов без искажения их звукового состава и правильной постановкой ударения.</p> <p>Чтение многосложных слов и со стечением согласных без искажения их звукового состава и правильной постановкой ударения после предварительной отработки.</p> <p><i>Беглость чтения</i> Переход к чтению целым словом. Послоговое чтение слов, трудных по семантике и слоговой структуре после предварительной их отработки. Переход с орфографического на орфоэпическое чтение односложных и</p>

<p>двусложных слов.</p> <p>Чтение текстов молча с выполнением анализа учителя после предварительного анализа текста и прочтения его вслух.</p> <p><i>Осознанность чтения</i></p> <p>Ответы на вопросы по содержанию прочитанного текста.</p> <p>Выборочное чтение для ответа на вопрос; соотнесения прочитанного текста с иллюстрацией.</p> <p>Нахождение в тексте информации по заданию учителя или представленного в учебнике.</p> <p>Объяснение поступков действующих и их элементарная оценка с опорой на вопросы учителя, личный опыт.</p> <p>Выявление основной мысли прочитанного текста в процессе коллективной работы на основе наводящих вопросов учителя.</p> <p>Толкование смысла пословиц с опорой на прочитанное произведение или личный опыт.</p> <p>Сравнение произведений одинаковых по теме, поступкам героев, идеи произведения с опорой на вопросы учителя.</p> <p><i>Выразительность чтения</i></p> <p>Соблюдение пауз и интонации, соответствующей знакам препинания в предложении.</p> <p>Соблюдение интонации, соответствующей характеру героя после предварительной подготовки.</p> <p>Выразительное чтение по ролям небольших отрывков после предварительной подготовки.</p> <p>Выразительное чтение стихотворений наизусть с опорой на образец чтения учителя.</p> <p>Работа с текстом.</p> <p>Объяснение значения слова с опорой на наглядный материал после его предварительного разбора.</p> <p>Нахождение в тексте незнакомых слов и обращение за разъяснениями к учителю или одноклассникам.</p> <p>Установление последовательности действий героев; событий или поступков, описанных в произведении. Сравнение ситуаций, поступков персонажей разных произведений, сходных по сюжету.</p> <p>Элементарная оценка поступков героев; их характеров.</p> <p>Обмен впечатлениями, элементарными суждениями по содержанию прочитанного и разобранного текста.</p> <p>Пересказ текста по частям словами, близкими к тексту с опорой на картинный план или без него.</p> <p>Нахождение в тексте произведения слов и выражений, характеризующих героев и использование этих языковых средств в пересказе.</p> <p>Восстановление содержания прочитанного произведения по опорным словам и иллюстрации.</p> <p>Ориентировка в книге по оглавлению.</p> <p>Внеклассное чтение – 3 часа.</p> <p>Выбор книг из классной библиотечки или школьной библиотеки в связи с произведениями, читаемыми на уроке; самостоятельное их прочтение.</p> <p>Называние автора и заглавия самостоятельно прочитанной книги.</p> <p>Ознакомление с новыми книгами по иллюстрации на обложке и названию.</p> <p>Прогнозирование содержания книги по ее основным элементам.</p> <p>Запись в школьную библиотеку.</p> <p>Знакомство с расстановкой книг в библиотеке по темам или авторам (систематический и алфавитный каталоги).</p>

5 класс				
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ				
Клас с	Программная тема, раздел, модуль	Количес тво часов на изучени е	Из них провер очных работ	Возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов
1 класс (102 ч)				
2 класс (165ч)				
3 класс (165ч)				
4 клас с (136ч)	Раздел «Здравствуй, школа» Сентябрь. М. Садовский. Заучивание стихотворения наизусть. Веселая улица. По В.Воскобойникову Первое сентября. В. Берестовю Составление устного рассказа о празднике 1 сентября, прошедшем в школе. Завтра в школу. По В. Драгунскому			

<p>Пятерки. По Э. Шиму. Устное составление подписей к иллюстрациям. Кто лучшим будет. В. Бирюков. Обида. По В. Хомченко Наша учительница. А. Аксенова Школьные загадки. Воспроизведение по памяти загадок на тему «Школьные вещи». Обобщающий урок по разделу.</p>		1	
<p>Раздел «Осень наступила» Осень. О. Высотская. Заучивание стихотворения наизусть. Последний лист. По Ю. Ковалю Осень. Обсыпается весь наш бедный сад... А. Толстой. Графическое рисование. Сентябрь на дворе. По Н. Сладкову Воробей. В. Степанов Лето на веревочке. По А. Баркову Улетают, улетели... Е. Благинина Заучивание стихотворения наизусть. За кормом для птиц. По Л.Воронковой В октябре. Г. Ладонщиков. Выразительное чтение. Страшный невидимка. По Н.Сладкову Осень наступила... А. Плещеев Заучивание стихотворения наизусть. Сказка об осеннем ветре. По Н. Абрамцевой Осенние загадки. Обобщающий урок по разделу.</p>		1	
<p>Раздел «Учимся трудиться» Всё для всех. Ю. Тувим Работа. По Д. Габе Мои помощники. В. Орлов Бабушка и внучка. По А. Потаповой Повара. Б. Заходер. Выразительное чтение. Сюрприз. По М. Дружининой Выразительное чтение. Маргаритка. О. Высотская Пересказ. Пуговица. По В. Хомченко Портниха. Г. Ладонщиков Заучивание стихотворения наизусть. Пуговица. В. Осеева Как я помогал маме мыть пол. По В. Голявкину Как Алешке учиться надоело. По С. Баруздину Чтение диалога по ролям.</p>			

Чем пахнут ремесла. Дж. Родари Обобщающий урок по разделу.		1	
Раздел «Ребятам о зверятах» Лисята. По Е. Чарушину Заяц. Е. Тараховская. Выразительное чтение. Еж. По М. Пришвину Материнская забота. По А. Баркову Белёк. По Г. Снегиреву Пин и Гвин. В. Приходько Заучивание стихотворения наизусть. Галка. По Б. Житкову Куриный воспитанник. По В. Гаранжину Добрый Волк. По М. Тарловскому. Пересказ сказки. Живая шляпа. По Н. Носову. Внеклассное чтение. Котятка. По Н. Павловой Кошкин щенок. В. Берестов Пересказ. Сердитый дог Буль. По М. Пляцковскому Чтение сказки по ролям. Обобщающий урок по разделу.		1	
Раздел «Чудесный мир сказок» Лиса и журавль. Русская народная сказка. Храбрый баран. Русская народная сказка. Пересказ. Лиса и тетерев. Русская народная сказка. Чтение сказки по ролям. Овечка и волк. Украинская народная сказка. Медведь и пчелы. Башкирская народная сказка. Тигр и лиса. Таджикская народная сказка. Лиса и куропатка. Французская народная сказка. Пересказ. Куцый хвост. Абхазская народная сказка. Глупый котенок. Удмуртская народная сказка. Пересказ. Обобщающий урок по разделу.		1	
Раздел «Зимушка-зима» Ой ты, зимушка-зима! Заяц, Косач, Медведь и Дед Мороз. По В. Бианки. Наизусть. Декабрь. М. Садовский. Наизусть. Как елку наряжали. По Л. Воронковой. Пересказ. В новогоднюю ночь. С. Попов.			

<p>Наизусть. Как Дед Мороз сделал себе помощников. По А. Усачеву. Такой вот герой. По А. Потаповой Зима. С. Есенин Подарок. С. Суворова. Пересказ. У Ники новые лыжи. По В.Голявкину С прогулки. И. Шевчук. Выразительное чтение. Неудачная находка. По М. Быковой Детство. И. Суриков. Наизусть. Что за зверь? По Е. Чарушину Не стучать – все спят! По Э. Шиму. Чтение текста по ролям. Зайка. В. Степанов. Еловая каша. По Н. Сладкову Снежок. З. Александрова. Наизусть. Коллективная печка. По С.Баруздину Зимние загадки. Обобщающий урок по разделу.</p>		1	
<p>Раздел «Так нельзя, а так можно» Снегирь и синичка. По А.Ягафаровой. Пересказ с использованием иллюстраций. Птица-синица. По В. Хомченко. Дельный совет. Г. Ладонщиков. Косточка. По Л. Толстому. Внеклассное чтение. Праздничный стол. По С. Георгиеву За игрой. В. Берестов. Наизусть. Бревно. С. Баруздин Как Артемка котенка спас. А.Седугин Подвиг. По В. Осеевой Лесные доктора. По В. Бирюкову. Пересказ. Обобщающий урок по разделу.</p>		1	
<p>Раздел «Весна в окно стучится». Зима недаром злится... (Ф. Тютчев) Наизусть. Весенняя песня. По В. Бирюкову. Веснянка. Украинская народная песня. Сосулька. По Э. Шиму. Выгляни, Солнышко... Русская народная песня. Мамин портрет. С. Вербова. Рисование картинки к 8 марта. Разноцветный подарок. П. Синявский Тихо-тихо. А. Седугин. Чтение текста по ролям. Лицом к весне. Р. Сеф</p>			

<p>Выразительное чтение. Ледоход. С. Вербова Сон Медвежонка. По Р. Фархади Медведь проснулся. Г. Ладонщиков</p> <p>Наизусть. Заяц на дереве. По В. Бианки.</p> <p>Пересказ. Наши гости. С. Погореловский.</p> <p>Выразительное чтение. Скворушка. По Г. Скребицкому Весенняя гостья. И. Белоусов Пчелки на разведках. По К.Ушинскому. Тюльпаны. По А. Баркову. Весенние загадки. Обобщающий урок по разделу.</p>		1	
<p>Раздел «Веселые истории» Перепутаница. Р. Фархади Эхо. По Г. Остеру. Внеклассное чтение. Кто кем становится. В. Шибает Волшебный барабан. А. Усачев</p> <p>Выразительное чтение. Шишки. М. Пляцковский. Пересказ. Портрет. По Ю. Степанову. Булочная песенка. М. Бородинская Обобщающий урок по разделу.</p>		1	
<p>Раздел «Родина любимая» Скворец на чужбине. Г. Ладонщиков Наше Отечество. По К. Ушинскому Флаг России. По Т. Кудрявцевой.</p> <p>Графическое иллюстрирование. Главный город страны. М. Ильин. Песня. В. Степанов. Наизусть. День Победы. А. Усачев. Рисование праздничной открытки к Дню Победы. Страшный клад. По С. Баруздину.</p> <p>Пересказ. Тульские пряники. По С. Алексееву. Обобщающий урок по разделу.</p>		1	
<p>Раздел «Здравствуй, лето!» Что такое лето? А. Усачев. Что сказала бы мама? По Л.Воронковой. Земляника. М. Дружинина. Куда исчез гриб? По В. Хомченко. Выразительное чтение. Еж-спаситель. По В. Бианки.</p> <p>Пересказ. Жарко. Р. Фархади. Наизусть. Верное время. По Э. Шиму.</p>			

	Летние загадки. Обобщающий урок по разделу		1	
5 класс (165ч)				
<p>Примечание: количество учебных часов на тему может варьироваться по усмотрению учителя с учетом особенностей освоения программы обучающимися, при условии, что общее количество часов в год сохраняется.</p>				

**Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мурманская коррекционная школа-интернат № 3»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
МО учителей НОО
от 30.05.2023
протокол № 5

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
от 30.08.2023
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от 31.08.2023
№ 278

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Математика»**

Уровень (этап):	I этап.
Категория обучающихся:	Обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе глухим, слабослышащим и позднооглохшим, слепым, слабовидящим, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра.
Сроки реализации:	1-4 классы и дополнительный класс.
Разработана на основе:	- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). - Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО, 1 вариант)

Рабочую программу
разработал(и):

МО учителей НОО

г. Мурманск
2023 г.

Содержание

		Страницы
1	Планируемые результаты освоения программы по предмету	Стр. 3 - 13
2	Содержание учебного предмета (курса)	Стр.13-20
3.	Тематическое планирование	Стр.20-25
3.1	<i>Приложение:</i> КТП на 1 текущий учебный год.	

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО МАТЕМАТИКЕ (ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ)

1.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будет сформировано:

- освоение социальной роли обучающегося, элементарные проявления мотивов учебной деятельности на уроке математики;
- умение участвовать в диалоге с учителем и сверстниками на уроке математики, с использованием в собственной речи математической терминологии;
- элементарные навыки межличностного взаимодействия при выполнении отдельных видов групповой деятельности на уроке математики (с помощью учителя), оказания помощи одноклассникам в учебной ситуации;
- элементарные навыки организации собственной деятельности по выполнению знакомой математической операции (учебного задания), новой математической операции (учебного задания) – на основе пошаговой инструкции;
- навыки работы с учебником математики (под руководством учителя);
- понимание математических знаков, символов, условных обозначений, содержащихся в учебнике математики и иных дидактических материалах;
- умение использовать их при организации практической деятельности;
- умение корректировать собственную деятельность в соответствии с высказанным замечанием, оказанной помощью, элементарной самооценкой результатов выполнения учебного задания;
- первичное элементарное понимание (на практическом уровне) связи математических знаний с некоторыми жизненными ситуациями, умение применять математические знания для решения отдельных жизненных задач (расчет общей стоимости покупки, сдачи, определение времени по часам, умение пользоваться календарем и пр.);
- отдельные начальные представления о семейных ценностях, бережном отношении к природе, своему здоровью, безопасном поведении в помещении и на улице.

1.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1
класс

Минимальный уровень.

- знание (понимание в речи учителя) слов, определяющих величину, размер, форму предметов, их массу; количественные отношения предметных совокупностей; положение предметов в пространстве, на плоскости;
- умение с помощью учителя сравнивать предметы по величине, форме, количеству;
- определять с помощью учителя положение предметов в пространстве, на плоскости и перемещать их в указанное положение;
- знание частей суток, понимание в речи учителя элементарной временной терминологии (сегодня, завтра, вчера, рано, поздно);
- знание количественных числительных в пределах 5; умение записать числа 1-5 с помощью цифр; откладывание чисел в пределах 5 с использованием счетного материала (с помощью учителя);
- знание числового ряда в пределах 5 в прямом порядке; места каждого числа в

числовом ряду в пределах 5 (с помощью учителя);

- осуществление с помощью учителя счета предметов в пределах 5, обозначение числом количества предметов в совокупности;
- выполнение сравнения чисел в пределах 5 с опорой на установление взаимно однозначного соответствия предметных совокупностей или их частей (с помощью учителя);
- узнавание монет (1 р., 2 р., 5 р.), называние их достоинства;
- знание названий знаков арифметических действий сложения и вычитания («+» и «-»);
- составление с помощью учителя числового выражения ($1 + 1$, $2 - 1$) на основе соотнесения с предметно-практической деятельностью (ситуацией);
- умение использовать знак «=» при записи числового выражения в виде равенства (примера): $1 + 1 = 2$, $2 - 1 = 1$;
- выполнение с помощью учителя сложения и вычитания чисел в пределах 5 с опорой на предметно-практические действия с предметными совокупностями;
- выделение с помощью учителя в арифметической задаче условия, требования (вопроса); выделение в условии задачи числовых данных;
- выполнение с помощью учителя решения задач нахождение суммы, разности (остатка) в практическом плане на основе действий с предметными совокупностями;
- узнавание и называние геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник);
- определение с помощью учителя формы знакомых предметов путем соотнесения с геометрическими фигурами.

Достаточный уровень.

- знание и использование в собственной речи слов, определяющих величину, размер, форму предметов, их массу; количественные отношения предметных совокупностей; положение предметов в пространстве, на плоскости;
- умение сравнивать предметы по величине, форме, количеству; определять положение предметов в пространстве и на плоскости; перемещать предметы в указанное положение (с помощью учителя);
- умение увеличивать и уменьшать количество предметов в совокупности, объемах жидкостей, сыпучего вещества; объяснять эти изменения;
- установление и называние с помощью учителя порядка следования предметов; - знание частей суток, порядка их следования; понимание в речи учителя элементарной временной терминологии (сегодня, завтра, вчера, рано, поздно); - - использование временной терминологии в собственной речи при описании событий окружающей жизни (с помощью учителя);
- знание количественных, порядковых числительных в пределах 5;
- умение записать числа 1-5 с помощью цифр; откладывание чисел в пределах 5 с использованием счетного материала;
- знание числового ряда в пределах 5 в прямом и обратном порядке; месте каждого числа в числовом ряду в пределах 5;
- осуществление счета в пределах 5; обозначение числом количества предметов в совокупности;
- выполнение сравнения чисел в пределах 5 с опорой на установление взаимно однозначного соответствия предметных совокупностей или их частей;
- умение с помощью учителя разложить числа 2-5 на две части (два числа) с опорой на предметно-практические действия с предметными совокупностями;
- узнавание монет (1 р., 2 р., 5 р.), называние их достоинства;
- умение получить 2 р., 3 р., 4 р., 5 р. путем набора из монет достоинством 1 р., 2 р.;
- знание названий арифметических действий сложения и вычитания,

	<p>понимание их смысла, знание знаков действий («+» и «-»); умение иллюстрировать сложение и вычитание в практическом плане при выполнении операций с предметными совокупностями; - умение составить числовое выражение ($1 + 1, 2$ - на основе соотнесения с предметно-практической деятельностью (ситуацией)); умение использовать знак «$=$» при записи числового выражения в виде равенства (примера): $1 + 1 = 2, 2 - 1 = 1$;</p> <p>- выполнение сложения и вычитания чисел в пределах 5 с опорой на предметно-практические действия с предметными совокупностями;207</p> <p>- выделение с помощью учителя в арифметической задаче условия, требования (вопроса); выделение в условии задачи числовых данных; выполнение решения задач на нахождение суммы, разности (остатка) в практическом плане на основе действий с предметными совокупностями и с помощью иллюстрирования; составление с помощью учителя задач на нахождение суммы, разности (остатка) по предложенному сюжету с использованием иллюстраций;</p> <p>- узнавание и называние геометрических фигур (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, шар, куб, брус), различение плоскостных и объемных геометрических фигур;</p> <p>- определение формы предметов путем соотнесения с плоскостными и объемными геометрическими фигурами.</p>
<p>2 класс</p>	<p><i>Минимальный уровень.</i></p> <p>- знание (понимание в речи учителя) слов, определяющих величину, размер, форму предметов, их массу, количественные отношения предметных совокупностей, положение предметов в пространстве, на плоскости;</p> <p>- умение с помощью учителя сравнивать предметы по величине, форме, количеству, определять с помощью учителя положение предметов в пространстве, на плоскости и перемещать их в указанное положение;</p> <p>- знание частей суток, понимание в речи учителя элементарной временной терминологии (сегодня, завтра, вчера, рано, поздно)б);</p> <p>- знание количественных числительных в пределах 10, умение записать числа с помощью цифр, откладывание чисел в пределах 10 с использованием счетного материала (с помощью учителя);</p> <p>- знание числового ряда в пределах 10 в прямом порядке; месте каждого числа в числовом ряду в пределах 10 (с помощью учителя);</p> <p>- осуществление с помощью учителя счета предметов в пределах 10, обозначение числом количества предметов в совокупности;</p> <p>- выполнение сравнения чисел в пределах 10 с опорой на установление взаимно однозначного соответствия предметных совокупностей или их частей (с помощью учителя);</p> <p>- умение с помощью учителя разложить числа 2-10 на две части (два числа) с опорой на предметно-практические действия с предметными совокупностями;</p> <p>- умение с помощью учителя назвать, записать и прочитать единицы измерения (меры) стоимости (1 р., 1 к.), длины (1 см); - узнавание монет (1 р., 2 р., 5 р., 10 р., 10 к.), называние их достоинства;</p> <p>- осуществление с помощью учителя замены и размена монет в пределах 10 р.;</p> <p>- знание количества и названий суток в неделе; умение с помощью учителя воспроизвести порядок дней недели; - знание названий арифметических действий сложения и вычитания, знаков действий («+» и «-»);</p> <p>- составление числового выражения ($2 + 1 = 3, 3 - 1 = 2$) на основе соотнесения с предметно-практической деятельностью (ситуацией); - выполнение сложения и вычитания чисел в пределах 5;</p> <p>- выполнение сложения и вычитания чисел в пределах 10 с опорой на предметно-практические действия с предметными совокупностями с помощью</p>

учителя;

- выделение с помощью учителя в арифметической задаче условия, требования (вопроса);
- выполнение с помощью учителя решения задач на нахождение суммы, разности (остатка) в практическом плане на основе действий с предметными совокупностями;
- различение с помощью учителя плоскостных (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, овал) и объемных (шар, куб, брус) геометрических фигур; определение формы знакомых предметов путем соотнесения с плоскостными и объемными геометрическими фигурами;
- знание названий линий (прямая, кривая, отрезок), умение их различать с помощью учителя;
- построение с помощью учителя прямой линии (произвольной), отрезка с помощью линейки;
- измерение с помощью учителя длины отрезка в сантиметрах, с записью числа, полученного при измерении (с помощью учителя); - построение треугольника, квадрата, прямоугольника по заданным точкам (вершинам) с помощью учителя.

Достаточный уровень.

- знание и использование в собственной речи слов, определяющих величину, размер, форму предметов, их массу, количественные отношения предметных совокупностей, положение предметов в пространстве, на плоскости;
- умение сравнивать предметы по величине, форме, количеству; определять положение предметов в пространстве и на плоскости; перемещать предметы в указанное положение (с помощью учителя);
- умение с помощью учителя увеличивать и уменьшать количество предметов в совокупности, объемах жидкостей, сыпучего вещества;
- установление и называние с помощью учителя порядка следования предметов; знание частей суток, порядка их следования, использование элементарной временной терминологии (сегодня, завтра, вчера, рано, поздно) в собственной речи при описании событий окружающей жизни (с помощью учителя)7;
- знание количественных, порядковых числительных в пределах 10;
- умение записать числа с помощью цифр; откладывание чисел в пределах 10 с использованием счетного материала;
- знание числового ряда в пределах 10 в прямом и обратном порядке; месте каждого числа в числовом ряду в пределах 10 (с помощью учителя);
- осуществление счета в пределах 10; обозначение числом количества предметов в совокупности;
- выполнение сравнения чисел в пределах 10, в том числе с опорой на установление взаимно однозначного соответствия предметных совокупностей или их частей;
- знание состава чисел 2-10 из двух частей (чисел) (с помощью учителя);
- умение назвать, записать и прочитать единицы измерения (меры) стоимости (1 р., 1 к.), длины (1 см), массы (1 кг), емкости (1 л), времени (1 сут., 1 нед.);
- узнавание монет, называние их достоинства; осуществление замены и размена монет в пределах 10 р.;
- знание названий, порядка дней недели, количества суток в неделе.
- знание названий арифметических действий сложения и вычитания, знаков действий («+» и «-»); составление числового выражения ($2 + 1 = 3$, $3 - 1 = 2$) на основе соотнесения с предметно-практической деятельностью (ситуацией);
- выполнение сложения и вычитания чисел в пределах 10 с опорой на предметно-практические действия с предметными совокупностями;

	<ul style="list-style-type: none"> - выделение с помощью учителя в арифметической задаче условия, требования (вопроса); выделение в условии задачи числовых данных; выполнение решения задач на нахождение суммы, разности (остатка) в практическом плане на основе действий с предметными совокупностями и с помощью иллюстрирования; составление с помощью учителя задач на нахождение суммы, разности (остатка) по предложенному сюжету с использованием иллюстраций; - различение плоскостных (круг, квадрат, треугольник, прямоугольник, овал) и объемных (шар, куб, брус) геометрических фигур; определение формы предметов путем соотнесения с плоскостными и объемными геометрическими фигурами; - знание линий (прямая, кривая, отрезок), умение их различать; построение прямой линии (произвольной; проходящей через одну, две точки), отрезка с помощью линейки; измерение с помощью учителя длины отрезка в сантиметрах, с записью числа, полученного при измерении; построение отрезка заданной длины (с помощью учителя); - построение треугольника, квадрата, прямоугольника по заданным точкам (вершинам).
<p>3 класс</p>	<p><i>Минимальный уровень.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание состава чисел 2-10 из двух частей (чисел); - знание количественных числительных в пределах 20; умение записать числа 11-20 с помощью цифр; - знание десятичного состава чисел 11-20; откладывание (моделирование) чисел второго десятка с использованием счетного материала на основе знания их десятичного состава; - знание числового ряда в пределах 20 в прямом порядке; месте каждого числа в числовом ряду в пределах 20; - осуществление счета предметов в пределах 20, присчитывая по 1; - выполнение сравнения чисел в пределах 10 и 20 с использованием знаков равенства (=) и сравнения (>, <); сравнение чисел в пределах 20 с опорой на установление взаимно однозначного соответствия предметных совокупностей или их частей; - знание единицы измерения (меры) длины 1 дм, соотношения 1 дм = 10 см; умение соотносить с помощью учителя длину предметов с моделью 1 дм: больше (длиннее), чем 1 дм; меньше (короче), чем 1 дм; равно 1 дм (такой же длины); - умение прочитать и записать число, полученное при измерении длины двумя мерами (1 дм 2 см) (с помощью учителя); - знание единицы измерения (меры) времени 1 ч; умение определять время по часам с точностью до 1 ч; - выполнение сравнения чисел, полученных при измерении величин одной мерой стоимости, длины, массы, ёмкости, времени (в пределах 20, с помощью учителя); - знание названий компонентов и результатов сложения и вычитания (с помощью учителя); - умение выполнить в практическом плане на основе действий с предметными совокупностями увеличение и уменьшение на несколько единиц (с отношением «больше на ...», «меньше на ...»); выполнение увеличения и уменьшения числа на несколько единиц (с помощью учителя); - выполнение сложения и вычитания чисел в пределах 20 без перехода через десяток; с переходом через десяток (с подробной записью решения); - знание таблицы сложения на основе состава двузначных чисел (11-18) из двух однозначных чисел с переходом через десяток (с помощью учителя); - знание переместительного свойства сложения, умение использовать его при

выполнении вычислений (с помощью учителя);

- выполнение сложения и вычитания чисел, полученных при измерении величин одной мерой стоимости, длины;
- умение ориентироваться в краткой записи арифметической задачи, воспроизводить условие и вопрос задачи по ее краткой записи; умение составить краткую запись арифметической задачи (с помощью учителя);
- умение записать решение и ответ задачи (запись решения составной задачи в 2 действия – с помощью учителя);
- выполнение решения простых арифметических задач на увеличение, уменьшение числа на несколько единиц (с отношением «больше на ...», «меньше на ...») в практическом плане на основе действий с предметными совокупностями, иллюстрирования содержания задачи;
- составление арифметических задач по предложенному сюжету, краткой записи (с помощью учителя);
- умение выполнить измерение длины отрезка в сантиметрах, с записью числа, полученного при измерении одной мерой; умение построить отрезок заданной длины, выраженной в сантиметрах;
- умение сравнивать отрезки по длине; построение с помощью учителя отрезка, равного по длине данному отрезку (такой же длины);
- умение различать линии: прямую, отрезок, луч; построение луча с помощью линейки;
- знание элементов угла; различение углов по виду (прямой, тупой, острый); умение построить прямой угол с помощью чертежного угольника на нелинованной бумаге (с помощью учителя);
- знание элементов четырехугольников (прямоугольника, квадрата), треугольника;
- умение построить треугольник, квадрат, прямоугольник по точкам (вершинам) на бумаге в клетку (с помощью учителя).

Достаточный уровень

- знание количественных, порядковых числительных в пределах 20;
- умение записать числа 11-20 с помощью цифр;
- знание десятичного состава чисел 11-20; откладывание (моделирование) чисел 11-20 с использованием счетного материала на основе знания их десятичного состава;
- знание числового ряда в пределах 20 в прямом и обратном порядке; месте каждого числа в числовом ряду в пределах 20; умение получить следующее число, предыдущее число в пределах 20 путем присчитывания 1, отсчитывания 1;
- осуществление счета в пределах 20, присчитывая, отсчитывая по 1 и равными числовыми группами по 2;
- выполнение сравнения чисел в пределах 10 и 20 с использованием знаков равенства (=) и сравнения (>, <);
- знание единицы измерения (меры) длины 1 дм, соотношения 1 дм = 10 см; умение соотносить длину предметов с моделью 1 дм: больше (длиннее), чем 1 дм; меньше (короче), чем 1 дм; равно 1 дм (такой же длины);
- умение прочитать и записать число, полученное при измерении длины двумя мерами (1 дм 2 см);
- знание единицы измерения (меры) времени 1 ч;
- умение определять время по часам с точностью до 1 ч и получаса;
- выполнение сравнения чисел, полученных при измерении величин одной мерой стоимости, длины, массы, ёмкости, времени (в пределах 20);
- знание названий компонентов и результатов сложения и вычитания, использование их в собственной речи (с помощью учителя);

	<ul style="list-style-type: none"> - умение выполнить в практическом плане на основе действий с предметными совокупностями увеличение и уменьшение на несколько единиц (с отношением «больше на ...», «меньше на ...»), с отражением выполненных операций в математической записи (составлении числового выражения); - выполнение увеличения и уменьшения числа на несколько единиц; - выполнение сложения и вычитания чисел в пределах 20 без перехода через десяток и с переходом через десяток; - знание таблицы сложения на основе состава двузначных чисел (11-18) из двух однозначных чисел с переходом через десяток, умение использовать ее при выполнении вычитания однозначного числа из двузначного (с помощью учителя); - знание переместительного свойства сложения, умение использовать его при выполнении вычислений; - умение находить значение числового выражения без скобок в два арифметических действия (сложение, вычитание); - выполнение сложения и вычитания чисел, полученных при измерении величин одной мерой стоимости, длины, массы, ёмкости, времени; - умение составить краткую запись арифметической задачи; умение записать решение простой и составной (в 2 действия) задачи, записать ответ задачи; - выполнение решения простых арифметических задач на увеличение, уменьшение числа на несколько единиц (с отношением «больше на ...», «меньше на ...») в практическом плане на основе действий с предметными совокупностями, иллюстрирования содержания задачи; - составление арифметических задач по предложенному сюжету, готовому решению, краткой записи; - умение выполнить измерение длины отрезка в сантиметрах, в дециметрах и сантиметрах, с записью числа, полученного при измерении одной и двумя мерами (1 дм 2 см); - умение построить отрезок заданной длины, выраженной одной мерой; - умение сравнивать длину отрезка с 1 дм, сравнивать отрезки по длине; построение отрезка, равного по длине данному отрезку (такой же длины); - знание различий между линиями (прямой, отрезком, лучом); построение луча с помощью линейки; - знание элементов угла; различение углов по виду (прямой, тупой, острый); умение построить прямой угол с помощью чертежного угольника на нелинованной бумаге; - знание элементов четырехугольников (прямоугольника, квадрата), треугольника; - знание свойств углов, сторон квадрата, прямоугольника; - умение построить треугольник, квадрат, прямоугольник по точкам (вершинам) на бумаге в клетку.
<p>4 класс</p>	<p><i>Минимальный уровень</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - знание числового ряда в пределах 100 в прямом порядке; - осуществление счета в пределах 100, присчитывая по 1, 10; счета равными числовыми группами по 2 в пределах 20; - откладывание (моделирование) чисел в пределах 100 с использованием счетного материала на основе знания их десятичного состава (с помощью учителя); - умение сравнивать числа в пределах 100; - знание соотношения 1 р. = 100 к.; - умение прочитать и записать число, полученное при измерении стоимости двумя единицами измерения (мерами); - знание единицы измерения (меры) длины 1 м, соотношения 1 м = 100 см;

выполнение измерений длины предметов с помощью модели метра (с помощью учителя), с записью числа, полученного при измерении длины двумя единицами измерения (с помощью учителя);

- знание единиц измерения времени (1 мин, 1 мес., 1 год), их соотношений; - - -
- умение прочитать и записать (с помощью учителя) число, полученное при измерении времени двумя единицами измерения (мерами);
- знание названий месяцев; определение последовательности месяцев и количества суток в каждом из них на основе календаря;
- умение определять время по часам с точностью до получаса; с точностью до 5 мин (с помощью учителя); называть время одним способом;
- выполнение сравнения чисел, полученных при измерении величин одной мерой (в пределах 100, с помощью учителя);
- различение чисел, полученных при счете предметов и при измерении величин;
- выполнение сложения и вычитания чисел в пределах 100 (полученных при счете и при измерении величин одной мерой) без перехода через разряд на основе приемов устных вычислений;
- знание названий компонентов и результатов сложения и вычитания;
- знание названий арифметических действий умножения и деления, их знаков («×» и «:»); умение составить (с помощью учителя) и прочитать числовое выражение (2×3 , $6 : 2$) на основе соотнесения с предметно-практической деятельностью (ситуацией);
- понимание смысла действий умножения и деления (на равные части), умение их выполнять в практическом плане при оперировании предметными совокупностями;
- знание названий компонентов и результатов умножения и деления, их понимание в речи учителя;
- знание таблицы умножения числа 2, деления на 2; умение пользоваться таблицей умножения числа 2 при выполнении деления на 2 (с помощью учителя);
- знание порядка выполнения действий в числовых выражениях в два арифметических действия со скобками;
- выполнение решения простых арифметических задач, раскрывающих смысл арифметических действий умножения и деления: нахождение произведения, частного (деление на равные части) и их составление на основе практических действий с предметными совокупностями, иллюстрирования содержания задачи;
- выполнение решения простых арифметических задач нахождение стоимости на основе зависимости между ценой, количеством, стоимостью; составление задач нахождение стоимости (с помощью учителя);
- выполнение решения составной арифметической задачи в 2 действия (с помощью учителя);
- умение построить отрезок, длина которого больше, меньше длины данного отрезка (с помощью учителя);
- узнавание, называние, моделирование взаимного положения двух прямых, кривых линий; нахождение точки пересечения без построения; - различение окружности и круга; построение окружности разных радиусов с помощью циркуля (с помощью учителя).

Достаточный уровень

- знание числового ряда в пределах 100 в прямом и обратном порядке; месте каждого числа в числовом ряду в пределах 100;
- осуществление счета в пределах 100, присчитывая, отсчитывая по 1, 10; счета в пределах 20, присчитывая, отсчитывая равными числовыми группами по 2,

3, 4, 5;

- откладывание (моделирование) чисел в пределах 100 с использованием счетного материала на основе знания их десятичного состава;
- умение сравнивать числа в пределах 100; упорядочивать числа в пределах 20.
- знание соотношения 1 р. = 100 к.; умение прочитать и записать число, полученное при измерении стоимости двумя единицами измерения (мерами);
- знание единицы измерения (меры) длины 1 м, соотношения 1 м = 100 см; выполнение измерений длины предметов с помощью модели метра, с записью числа, полученного при измерении длины двумя единицами измерения;
- знание единиц измерения времени (1 мин, 1 мес., 1 год), их соотношений; ----
- умение прочитать и записать число, полученное при измерении времени двумя единицами измерения (мерами);
- знание названий месяцев, их последовательности; определение количества суток в каждом месяце на основе календаря;
- умение определять время по часам с точностью до 5 мин; называть время двумя способами;
- выполнение сравнения чисел, полученных при измерении величин одной мерой (в пределах 100);
- различие чисел, полученных при счете предметов и при измерении величин; - выполнение сложения и вычитания чисел в пределах 100 (полученных при счете и при измерении величин одной мерой) без перехода через разряд на основе приемов устных вычислений;
- знание названий арифметических действий умножения и деления, их знаков («×» и «:»);
- умение составить и прочитать числовое выражение (2×3 , $6 : 2$) на основе соотнесения с предметно-практической деятельностью (ситуацией);
- понимание смысла действий умножения и деления (на равные части, по содержанию), умение их выполнять в практическом плане при оперировании предметными совокупностями; различие двух видов деления на уровне практических действий;
- знание способов чтения и записи каждого вида деления;
- знание названий компонентов и результатов умножения и деления, их использование в собственной речи (с помощью учителя);
- знание таблицы умножения числа 2, деления на 2; табличных случаев умножения чисел 3, 4, 5, 6 и деления на 3, 4, 5, 6 в пределах 20; умение пользоваться таблицами умножения при выполнении деления на основе понимания взаимосвязи умножения и деления (с помощью учителя);
- практическое использование при нахождении значений числовых выражений переместительного свойства умножения (2×5 , 5×2);
- знание порядка выполнения действий в числовых выражениях в два арифметических действия со скобками;
- выполнение решения простых арифметических задач, раскрывающих смысл арифметических действий умножения и деления: на нахождение произведения, частного (деление на равные части, по содержанию) и их составление на основе практических действий с предметными совокупностями, иллюстрирования содержания задачи;
- выполнение решения простых арифметических задач на нахождение стоимости на основе зависимости между ценой, количеством, стоимостью; составление задач на нахождение стоимости;
- умение составить краткую запись простой и составной арифметической задачи; моделировать содержание составных задач, записать решение простой и составной (в 2 действия) задачи, записать ответ задачи;
- умение построить отрезок, длина которого больше, меньше длины данного;

	<ul style="list-style-type: none"> - узнавание, называние, построение, моделирование взаимного положения двух прямых, кривых линий; нахождение точки пересечения; - различение окружности и круга; построение окружности разных радиусов с помощью циркуля.
5 класс	<p><i>Минимальный уровень</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выделять и указывать количество разрядных единиц в числе (единиц, десятков); - записывать, читать разрядные единицы (единицы, десятки) в разрядной таблице; - использовать единицу измерения длины (миллиметр) при измерении длины; - соотносить меры длины, массы, времени; - записывать числа (полученные при измерении длины) двумя мерами (5 см 6 мм, 8 м, 3 см); - заменять известные крупные единицы измерения длины, массы мелкими и наоборот; - определять время по часам с точностью до 1 минуты; - выполнять устные и письменные вычисления суммы и разности чисел в пределах 100 (все случаи); - выполнять проверку действий сложения и вычитания обратным действием; - - применять микрокалькулятор для выполнения и проверки действий сложения и вычитания; - выполнять вычисления произведения и частного (табличные случаи); - употреблять в речи названия компонентов и результатов действий умножения и деления; - пользоваться таблицей умножения всех однозначных чисел; правилами умножения на 0, 1, 10, чисел 0, 1, 10 при решении примеров; - пользоваться практически переместительным свойством умножения; - находить доли предмета и числа, называть их; - решать составлять, иллюстрировать все известные виды простых арифметических задач; - самостоятельно кратко записывать, моделировать содержание, решать составные арифметические задачи в два действия; - различать замкнутые, незамкнутые кривые, ломаные линии; - измерять, вычислять длину ломаной линии; - выполнять построение ломаной линии по данной длине её отрезков; - узнавать, называть, моделировать взаимное положение двух прямых, кривых линий, многоугольников, окружностей; находить точки пересечения; - называть смежные стороны; - чертить окружность заданного диаметра; - чертить прямоугольник (квадрат) по заданным размерам сторон с помощью чертежного угольника на нелинованной бумаге; <p><i>Достаточный уровень</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выделять и указывать количество единиц и десятков в двузначном числе; - заменять крупную меру длины, массы мелкой (возможна помощь учителя); - определять время по часам с точностью до 5 минут; - выполнять сложение и вычитание чисел с переходом через десяток в пределах 20; - выполнять действия сложения и вычитания чисел в пределах 100 с помощью микрокалькулятора (возможна помощь учителя); - употреблять в речи названия компонентов и результатов действий сложения и вычитания; - выполнять умножение чисел 2, 3, 4, 5 и деление на эти числа (без использования таблицы);

	<ul style="list-style-type: none"> - пользоваться таблицей умножения на печатной основе для нахождения произведения и частного чисел 6, 7, 8, 9; - выполнять действия умножения с компонентами 0, 1, 10 (с помощью учителя); - понимать названия и показывать компоненты умножения и деления; - получать и называть доли предмета; - решать простые задачи указанных видов; - решать задачи в два действия, составленные из ранее решаемых простых задач (возможно с помощью учителя); - узнавать, называть ломаные линии, выполнять построение произвольной ломаной линии; - узнавать, называть, моделировать взаимное положение фигур на плоскости (без вычерчивания); - находить точку пересечения линий (отрезков); - называть, показывать диаметр окружности; - чертить прямоугольник (квадрат) по заданным размерам сторон на нелинованной бумаге с помощью чертёжного угольника (возможна помощь учителя).
--	---

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО МАТЕМАТИКЕ

Класс	Содержание
1 класс	<p>Пропедевтика – 48 часов.</p> <p><i>Свойства предметов</i> Предметы, обладающие определенными свойствами: цвет, форма, размер (величина), назначение. Слова: каждый, все, кроме, остальные (оставшиеся), другие.</p> <p><i>Сравнение предметов</i> Сравнение двух предметов, серии предметов. Сравнение предметов, имеющих объем, площадь, по величине: большой, маленький, больше, меньше, равные, одинаковые по величине; равной, одинаковой, такой же величины.</p> <p>Сравнение предметов по размеру. Сравнение двух предметов: длинный, короткий (широкий, узкий, высокий, низкий, глубокий, мелкий, толстый, тонкий); длиннее, короче (шире, уже, выше, ниже, глубже, мельче, толще, тоньше); равные, одинаковые по длине (ширине, высоте, глубине, толщине); равной, одинаковой, такой же длины (ширины, высоты, глубины, толщины).</p> <p>Сравнение трех-четырех предметов по длине (ширине, высоте, глубине, толщине); длиннее, короче (шире, уже, выше, ниже, глубже, мельче, толще, тоньше); самый длинный, самый короткий (самый широкий, узкий, высокий, низкий, глубокий, мелкий, толстый, тонкий).</p> <p>Сравнение двух предметов по массе (весу): тяжелый, легкий, тяжелее, легче, равные, одинаковые по тяжести (весу), равной, одинаковой, такой же тяжести (равного, одинакового, такого же веса).</p> <p>Сравнение трех-четырех предметов по тяжести (весу): тяжелее, легче, самый тяжелый, самый легкий.</p> <p><i>Сравнение предметных совокупностей по количеству предметов, их составляющих</i></p>

Сравнение двух-трех предметных совокупностей. Слова: сколько, много, мало, больше, меньше, столько же, равное, одинаковое количество, немного, несколько, один, ни одного.

Сравнение количества предметов одной совокупности до и после изменения количества предметов, ее составляющих.

Сравнение небольших предметных совокупностей путем установления взаимно однозначного соответствия между ними или их частями: больше, меньше, одинаковое, равное количество, столько же, сколько, лишние, недостающие предметы. Уравнивание предметных совокупностей по количеству предметов, их составляющих.

Сравнение объемов жидкостей, сыпучих веществ

Сравнение объемов жидкостей, сыпучих веществ в одинаковых емкостях. Слова: больше, меньше, одинаково, равно, столько же.

Сравнение объемов жидкостей, сыпучего вещества в одной емкости до и после изменения объема.

Положение предметов в пространстве, на плоскости

Положение предметов в пространстве, на плоскости относительно обучающегося, по отношению друг к другу: впереди, сзади, справа, слева, правее, левее, сверху, внизу, выше, ниже, далеко, близко, дальше, ближе, рядом, около, здесь, там, на, в, внутри, перед, за, над, под, напротив, между, в середине, в центре. Перемещение предметов в указанное положение.

Ориентировка на листе бумаги: сверху, внизу, справа, слева, в середине (центре); верхний, нижний, правый, левый край листа; то же для сторон: верхняя, нижняя, правая, левая половина, верхний правый, левый, нижний правый, левый углы.

Отношения порядка следования: первый, последний, крайний, после, за, следом, следующий за.

Единицы измерения и их соотношения

Единица измерения (мера) времени — сутки. Сутки: утро, день, вечер, ночь. Сегодня, завтра, вчера, на следующий день, рано, поздно, вовремя, давно, недавно, медленно, быстро.

Сравнение по возрасту: молодой, старый, моложе, старше.

Геометрический материал

Круг, квадрат, прямоугольник, треугольник: распознавание, называние. Определение формы предметов окружающей среды путем соотнесения с геометрическими фигурами.

Нумерация – 20 часов.

Нумерация чисел в пределах 5.

Образование, название, обозначение цифрой (запись) чисел от 1 до 5. Счет предметов и отвлеченный счет в пределах 5. Количественные, порядковые числительные. Соотношение количества, числительного, цифры. Место каждого числа в числовом ряду. Сравнение чисел в пределах 5, в том числе с опорой на установление взаимно однозначного соответствия предметных совокупностей или их частей. Установление отношения: равно, больше, меньше.

Состав чисел 2, 3, 4, 5 из единиц. Состав чисел 2, 3, 4, 5 из двух частей (чисел), в том числе с опорой на представление предметной совокупности в виде двух составных частей.

Единицы измерения и их соотношения – 4 часа.

Монеты: 1 р., 2 р., 5 р. Узнавание, называние, дифференциация монет. Получение 2 р., 3 р., 4 р., 5 р. путем набора из монет достоинством 1 р., 2 р.

Арифметические действия – 5 часов.

Арифметические действия: сложение, вычитание. Знаки арифметических

	<p>действий сложения («+») и вычитания («-»), их название (плюс, минус) и значение (прибавить, вычесть).</p> <p>Составление числового выражения ($1 + 1$, $2 - 1$) на основе соотнесения с предметно-практической деятельностью (ситуацией). Знак «=», его значение (равно, получится). Запись числового выражения в виде равенства (примера): $1 + 1 = 2$, $2 - 1 = 1$.</p> <p>Сложение, вычитание чисел в пределах 5. Переместительное свойство сложения (практическое использование).</p> <p>Арифметические задачи – 7 часов.</p> <p>Арифметическая задача, ее структура: условие, требование (вопрос). Решение и ответ задачи.</p> <p>Простые арифметические задачи, раскрывающие смысл арифметических действий сложения и вычитания: нахождение суммы и разности (остатка).</p> <p>Составление задач на нахождение суммы, разности (остатка) по предложенному сюжету с использованием иллюстраций.</p> <p>Геометрический материал – 6 часов.</p> <p>Шар, куб, брус: распознавание, называние. Предметы одинаковой и разной формы.</p> <p>Резерв - 3 часа.</p>
<p>2 класс</p>	<p>Повторение, обобщение пройденного – 3 часа.</p> <p>Нумерация – 27 часов.</p> <p>Образование, название, обозначение цифрой (запись) чисел 6, 7, 8, 9. Число и цифра 0.</p> <p>Образование, название, запись числа 10. 10 единиц – 1 десяток.</p> <p>Счет предметов и отвлеченный счет в пределах 10 (счет по 1 и равными числовыми группами по 2). Количественные, порядковые числительные.</p> <p>Соотношение количества, числительного, цифры. Счет в заданных пределах. Место каждого числа в числовом ряду. Следующее, предыдущее число.</p> <p>Получение следующего числа путем присчитывания 1 к числу. Получение предыдущего числа путем отсчитывания 1 от числа.</p> <p>Сравнение чисел в пределах 10, в том числе с опорой на установление взаимно однозначного соответствия предметных совокупностей или их частей.</p> <p>Установление отношения: равно, больше, меньше.</p> <p>Состав чисел первого десятка из единиц. Состав чисел первого десятка из двух частей (чисел), в том числе с опорой на представление предметной совокупности в виде двух составных частей.</p> <p><i>Нумерация чисел в пределах 20</i>: образование, название, запись чисел 11-20; десятичный состав чисел 11-20; числовой ряд в пределах 20; получение следующего числа в пределах 20 путем присчитывания 1 к числу; получение предыдущего числа в пределах 20 путем отсчитывания 1 от числа; счет предметов в пределах 20; однозначные, двузначные числа.</p> <p>Единицы измерения и их соотношения - 13 часов.</p> <p>Единицы измерения (меры) стоимости - копейка (1 к.), рубль (1 р.). Монеты: 10 р., 10 к.</p> <p>Замена монет мелкого достоинства монетами более крупного достоинства в пределах 10 р.</p> <p>Размен монеты крупного достоинства монетами более мелкого достоинства.</p> <p>Единица измерения (мера) длины – сантиметр (1 см). Измерение длины предметов с помощью модели сантиметра. Прибор для измерения длины – линейка. Измерение длины предметов с помощью линейки.</p> <p>Единица измерения (мера) массы – килограмм (1 кг). Прибор для измерения массы – весы.</p>

	<p>Единица измерения (мера) емкости – литр (1 л). Определение емкости предметов в литрах.</p> <p>Единицы измерения (меры) времени – сутки (1 сут.), неделя (1 нед.).</p> <p>Соотношение: неделя – семь суток. Название дней недели. Порядок дней недели.</p> <p>Чтение и запись чисел, полученных при измерении величин одной мерой.</p> <p>Арифметические действия – 25 часов.</p> <p>Сложение, вычитание чисел в пределах 10. Таблица сложения чисел в пределах 10 на основе состава чисел, ее использование при выполнении действия вычитания.</p> <p>Переместительное свойство сложения (практическое использование). Нуль как результат вычитания ($5 - 5 = 0$).</p> <p>Арифметические задачи – 14 часов.</p> <p>Простые арифметические задачи, раскрывающие смысл арифметических действий сложения и вычитания: нахождение суммы и разности (остатка) в пределах 10. Составление задач на нахождение суммы, разности (остатка) по предложенному сюжету, готовому решению, краткой записи с использованием иллюстраций.</p> <p>Геометрический материал – 6 часов.</p> <p>Точка. Линии: прямая, кривая. Построение прямой линии с помощью линейки в различном положении по отношению к краю листа бумаги. Построение прямой линии через одну точку, две точки.</p> <p>Отрезок. Измерение длины отрезка (в мерках произвольной длины, в сантиметрах).</p> <p>Построение отрезка заданной длины.</p> <p>Овал: распознавание, называние.</p> <p>Построение треугольника, квадрата, прямоугольника по заданным точкам (вершинам).</p> <p>Итоговое повторение - 6 часов.</p> <p>Резерв – 5 часов.</p>
<p>3 класс</p>	<p>Нумерация – 11 часов.</p> <p><i>Нумерация чисел в пределах 10</i></p> <p>Сравнение чисел в пределах 10 с использованием знаков равенства (=) и сравнения (>, <). Установление отношения «равно» с помощью знака равенства ($5 = 5$). Установление отношений «больше», «меньше» с помощью знака сравнения ($5 > 4$; $6 < 8$). Упорядочение чисел в пределах 10.</p> <p><i>Нумерация чисел в пределах 20</i></p> <p>Образование, название, запись чисел 11-20. Десятичный состав чисел 11-20. Числовой ряд в пределах 20 в прямой и обратной последовательности. Получение следующего числа в пределах 20 путем увеличения предыдущего числа на 1; получение предыдущего числа путем уменьшения числа на 1.</p> <p>Счет в пределах 20 (счет по 1 и равными числовыми группами по 2, 3). Счет в заданных пределах.</p> <p>Сравнение чисел в пределах 20, в том числе с опорой на их место в числовом ряду.</p> <p>Числа однозначные, двузначные.</p> <p>Единицы измерения и их соотношения – 7 часов.</p> <p>Единица измерения (мера) длины – дециметр (1 дм). Соотношение: 1 дм = 10 см.</p> <p>Сравнение длины предметов с моделью 1 дм: больше (длиннее), чем 1 дм; меньше (короче), чем 1 дм; равно 1 м (такой же длины). Измерение длины</p>

	<p>предметов с помощью модели дециметра. 106</p> <p>Чтение и запись чисел, полученных при измерении длины двумя мерами (1 дм 2 см).</p> <p>Единица измерения (мера) времени – час (1 ч). Прибор для измерения времени – часы.</p> <p>Циферблат часов, минутная и часовая стрелки. Измерение времени по часам с точностью до 1 ч. Половина часа (полчаса). Измерение времени по часам с точностью до полчаса.</p> <p>Сравнение чисел, полученных при измерении величин одной мерой стоимости, длины, массы, ёмкости, времени.</p> <p>Арифметические действия – 53 часа.</p> <p>Название компонентов и результатов сложения и вычитания.</p> <p>Увеличение и уменьшение на несколько единиц данной предметной совокупности и предметной совокупности, сравниваемой с данной.</p> <p>Увеличение и уменьшение числа на несколько единиц.</p> <p>Сложение и вычитание чисел в пределах 20 без перехода через десяток.</p> <p>Переместительное свойство сложения. Сложение однозначных чисел с переходом через десяток путем разложения второго слагаемого на два числа.</p> <p>Вычитание однозначных чисел из двузначных путем разложения вычитаемого на два числа. Таблица сложения на основе состава двузначных чисел (11-18) из двух однозначных чисел с переходом через десяток, ее использование при выполнении вычитания однозначного числа из двузначного.</p> <p>Нахождение значения числового выражения без скобок в два арифметических действия (сложение, вычитание).</p> <p>Нуль как компонент сложения ($3 + 0 = 3$, $0 + 3 = 3$).</p> <p>Сложение и вычитание чисел, полученных при измерении величин одной мерой стоимости, длины, массы, ёмкости, времени.</p> <p>Деление на две равные части (поровну) на основе выполнения практических действий с предметными совокупностями.</p> <p>Арифметические задачи – 30 часов.</p> <p>Краткая запись арифметической задачи.</p> <p>Простые арифметические задачи на увеличение, уменьшение числа на несколько единиц (с отношением «больше на ...», «меньше на ...»).</p> <p>Составление задач на увеличение, уменьшение числа на несколько единиц по предложенному сюжету, готовому решению, краткой записи.</p> <p>Составные арифметические задачи в два действия.</p> <p>Геометрический материал – 18 часов.</p> <p>Сравнение отрезков по длине. Построение отрезка, равного по длине данному отрезку (такой же длины). Сравнение длины отрезка с 1 дм. Измерение длины отрезка в дециметрах и сантиметрах, с записью результатов измерений в виде числа с двумя мерами (1 дм 2 см).</p> <p>Луч. Построение луча.</p> <p>Угол. Элементы угла: вершина, стороны. Виды углов: прямой, тупой, острый. Построение прямого угла с помощью чертежного угольника.</p> <p>Четырехугольники: прямоугольник, квадрат. Элементы прямоугольника, квадрата: углы, вершины, стороны. Свойства углов, сторон.</p> <p>Элементы треугольника: углы, вершины, стороны. Построение треугольника, квадрата, прямоугольника по точкам (вершинам) на бумаге в клетку.</p> <p>Контроль и учет знаний - 9 часов</p> <p>Итоговое повторение - 3 часа.</p> <p>Резерв- 5 часов.</p>
4	Нумерация (повторение) – 7 часов.

<p>класс</p>	<p><i>Нумерация чисел в пределах 20</i> Присчитывание, отсчитывание по 2, 3, 4, 5, 6 в пределах 20. Упорядочение чисел в пределах 20.</p> <p>Нумерация – 6 часа.</p> <p><i>Нумерация чисел в пределах 100</i> Образование круглых десятков в пределах 100, их запись и название. Ряд круглых десятков.</p> <p>Присчитывание, отсчитывание по 10 в пределах 100. Сравнение и упорядочение круглых десятков.</p> <p>Получение двузначных чисел в пределах 100 из десятков и единиц. Чтение и запись чисел в пределах 100. Разложение двузначных чисел на десятки и единицы.</p> <p>Числовой ряд в пределах 100. Присчитывание, отсчитывание по 1 в пределах 100. Получение следующего и предыдущего числа. Счет предметов и отвлеченный счет в пределах 100. Счет в заданных пределах.</p> <p>Разряды: единицы, десятки, сотни. Место разрядов в записи числа. Разрядная таблица.</p> <p>Представление чисел в виде суммы разрядных слагаемых. 107</p> <p>Сравнение чисел в пределах 100 (по месту в числовом ряду; по количеству разрядов; по количеству десятков и единиц).</p> <p>Единицы измерения и их соотношения – 16 часов.</p> <p>Соотношение: 1 р. = 100 к. Монета: 50 к. Замена монет мелкого достоинства (10 к., 50 к.) монетой более крупного достоинства (50 к., 1 р.). Размен монет крупного достоинства (50 к., 1 р.) монетами более мелкого достоинства.</p> <p>Единица измерения (мера) длины – метр (1 м). Соотношения: 1 м = 10 дм, 1 м = 100 см.</p> <p>Сравнение длины предметов с моделью 1 м: больше (длиннее), чем 1 м; меньше (короче), чем 1 м; равно 1 м (такой же длины). Измерение длины предметов с помощью модели метра, метровой линейки.</p> <p>Единицы измерения (меры) времени – минута (1 мин), месяц (1 мес.), год (1 год).</p> <p>Соотношения: 1 ч = 60 мин; 1 сут. = 24 ч; 1 мес. = 30 сут. (28 сут., 29 сут., 31 сут.); 1 год = 12 мес. Название месяцев. Последовательность месяцев в году. Календарь. Определение времени по часам с точностью до 5 мин (прошло 3 ч 45 мин, без 15 мин 4 ч).</p> <p>Сравнение чисел, полученных при измерении величин одной мерой стоимости, длины, массы, ёмкости, времени (в пределах 100).</p> <p>Чтение и запись чисел, полученных при измерении величин двумя мерами стоимости (15 р. 50 к.), длины (2 м 15 см), времени (3 ч 20 мин).</p> <p>Дифференциация чисел, полученных при счете предметов и при измерении величин.</p> <p>Арифметические действия – 51 часа.</p> <p>Сложение и вычитание чисел в пределах 100 без перехода через разряд на основе приемов устных вычислений (с записью примера в строчку).</p> <p>Нуль как компонент вычитания ($3 - 0 = 3$).</p> <p>Арифметическое действие: умножение. Знак умножения («×»), его значение (умножить).</p> <p>Умножение как сложение одинаковых чисел (слагаемых). Составление числового выражения (2×3) на основе соотнесения с предметно-практической деятельностью (ситуацией) и взаимосвязи сложения и умножения («по 2 взять 3 раза»), его чтение. Замена умножения сложением одинаковых чисел (слагаемых), моделирование данной ситуации на предметных совокупностях. Название компонентов и результата умножения. Таблица умножения числа 2. Табличные случаи умножения чисел 3, 4, 5, 6 в пределах 20. Переместительное свойство умножения (практическое использование).</p>
---------------------	--

	<p>Арифметическое действие: деление. Знак деления («:»), его значение (разделить). Деление на равные части. Составление числового выражения $(6 : 2)$ на основе соотнесения с предметно-108 практической деятельностью (ситуацией) по делению предметных совокупностей на равные части (поровну), его чтение. Деление на 2, 3, 4, 5, 6 равных частей. Название компонентов и результата деления. Таблица деления на 2. Табличные случаи деления на 3, 4, 5, 6 в пределах 20. Взаимосвязь умножения и деления. Деление по содержанию.</p> <p>Скобки. Порядок действий в числовых выражениях со скобками. Порядок действий в числовых выражениях без скобок, содержащих умножение и деление. Нахождение значения числового выражения в два арифметических действия (сложение, вычитание, умножение, деление).</p> <p>Арифметические задачи – 22 часа.</p> <p>Простые арифметические задачи, раскрывающие смысл арифметических действий умножения и деления: на нахождение произведения, частного (деление на равные части и по содержанию).</p> <p>Простые арифметические задачи на нахождение стоимости на основе зависимости между ценой, количеством, стоимостью.</p> <p>Составление задач на нахождение произведения, частного (деление на равные части и по содержанию), стоимости по предложенному сюжету, готовому решению, краткой записи.</p> <p>Составные арифметические задачи в два действия (сложение, вычитание, умножение, деление).</p> <p>Геометрический материал – 17 часов.</p> <p>Построение отрезка, длина которого больше, меньше длины данного отрезка. Пересечение линий. Точка пересечения. Пересекающиеся и непересекающиеся линии: распознавание, моделирование взаимного положения двух прямых, кривых линий, построение.</p> <p>Многоугольник. Элементы многоугольника: углы, вершины, стороны.</p> <p>Окружность: распознавание, название. Циркуль. Построение окружности с помощью циркуля. Центр, радиус окружности и круга. Построение окружности с данным радиусом.</p> <p>Построение окружностей с радиусами, равными по длине, разными по длине.</p> <p>Контроль и учет знаний – 7 часа.</p> <p>Резерв – 4 часа.</p> <p>Итоговое повторение - 6 часов.</p>
<p>5 класс</p>	<p>Нумерация – 8 часов.</p> <p>Разряды единиц, десятков, сотен. Разрядная таблица. Сравнение чисел в пределах 100 с использованием разрядной таблицы. Знакомство с микрокалькулятором. Умение отложить любое число в пределах 100 на микрокалькуляторе.</p> <p>Единицы измерения и их соотношения – 13 часов.</p> <p>Единица измерения длины: миллиметр. Обозначение: 1мм.</p> <p>Соотношение: 1см = 10мм.</p> <p>Единица измерения массы: центнер. Обозначение: 1 ц. Соотношение: 1ц = 100 кг.</p> <p>Единица измерения времени: секунда. Обозначение: 1 сек. Соотношение: 1 мин = 60 сек. Секундная стрелка. Секундомер. Определение времени по часам с точностью до 1 мин (5 ч 18 мин, без 13 мин 6 ч, 18 мин 9 – го).</p> <p>Числа, полученные при измерении двумя мерами (1 см 5 мм = 15 мм, 15 мм = 1 см 5 мм). Сложение и вычитание чисел, полученных при измерении одной мерой, без преобразований и с преобразованиями вида: 60 см + 40 см = 100 см</p>

= 1 м, 1 м – 60 см = 40 см.

Арифметические действия – 57 часов.
 Письменное сложение и вычитание двузначных чисел с переходом через разряд.
 Проверка действий сложения и вычитания обратным действием. Нахождение неизвестного компонента сложения и вычитания (слагаемого, уменьшаемого, вычитаемого).
 Выполнение и проверка действий сложения и вычитания с помощью микрокалькулятора.
 Присчитывание и отсчитывание по 3, 6, 9, 4, 8, 7. Таблица умножения чисел на 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9. Таблица деления на 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 равных частей.
 Взаимосвязь умножения и деления. Деление по содержанию. Деление с остатком.
 Называние компонентов умножения и деления (в речи учителя).
 Умножение 0, 1, 10. Умножение на 0, 1, 10. Правило умножения 0, 1, 10.
 Нахождение второй, третьей и т.д. части предмета и числа.

Арифметические задачи – 23 часа.
 Простые арифметические задачи: на деление содержания; на зависимость между ценой, количеством, стоимостью (все случаи); на нахождение неизвестного слагаемого; на нахождение одной доли числа. Задачи в два арифметических действия, составленные из ранее решаемых простых задач.

Геометрический материал – 19 часов.
 Сложение и вычитание отрезков.
 Обозначение геометрических фигур буквами латинского алфавита.
 Кривые, ломаные линии: замкнутые, незамкнутые. Граница многоугольника – замкнутая ломаная линия. Измерение отрезков ломаной линии и вычисление её длины.
 Построение отрезка, равного длине ломаной линии. Построение ломаной линии по данной длине её отрезков. Взаимное положение на плоскости геометрических фигур (пересечение, точки пересечения).
 Диаметр. Построение окружности заданного диаметра. Деление окружности на 2, 4 равные части.
 Названия сторон прямоугольника: основания (верхнее, нижнее), боковые стороны (правая, левая), смежные стороны. Длина и ширина прямоугольника. Построение прямоугольника (квадрата) по заданным длинам сторон с помощью чертёжного угольника.

Контроль и учет знаний – 8 часов.
Резерв – 4 часа.
Итоговое повторение - 4 часов.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс	Программная тема, раздел, модуль	Количество часов на изучение	Из них проверочных работ	Возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов

1 класс (165ч)		25	1	
2 класс (165ч)				
3 класс (165ч)				
4 класс (165ч)	<u>Нумерация (повторение).</u> Нумерация. Нумерация. Нумерация. Линии. Числа, полученные при измерении величин. Числа, полученные при измерении величин. Числа, полученные при измерении величин. Пересечение линий. Сложение и вычитание без перехода через десяток. Сложение и вычитание без перехода через десяток. Сложение и вычитание без перехода через десяток. Контроль и учет знаний.		1	
	<u>Второй десяток.</u> Точка пересечения линий. Сложение с переходом через десяток. Сложение с переходом через десяток. Сложение с переходом через десяток.			

<p>Углы. Вычитание с переходом через десяток. Четырехугольники. Сложение и вычитание с переходом через десяток (все случаи). Сложение и вычитание с переходом через десяток (все случаи). Скобки. Порядок действий в примерах со скобками. Контроль и учет знаний. Меры времени - год, месяц. Меры времени - год, месяц. Треугольники. Умножение чисел. Умножение чисел. Умножение чисел. Умножение числа 2. Умножение числа 2. Умножение числа 2. Деление на равные части. Деление на равные части. Деление на равные части. Деление на 2. Деление на 2. Деление на 2. Многоугольники. Умножение числа 3. Умножение числа 3. Умножение числа 3. Деление на 3. Деление на 3. Деление на 3. Умножение числа 4. Умножение числа 4. Умножение числа 4. Деление на 4. Деление на 4. Деление на 4. Умножение чисел 5 и 6. Умножение чисел 5 и 6. Умножение чисел 5 и 6. Деление на 5 и на 6. Деление на 5 и на 6. Деление на 5 и на 6. Последовательность месяцев в году. Контроль и учет знаний.</p>		1	
		1	

<p>Умножение и деление чисел (все случаи).</p> <p>Шар, круг, окружность.</p>			
<p><u>Сотня.</u></p> <p>Круглые десятки.</p> <p>Круглые десятки.</p> <p>Круглые десятки</p> <p>Меры стоимости.</p> <p>Числа 21-100.</p> <p>Контроль и учет знаний.</p> <p>Мера длины – метр.</p> <p>Мера длины – метр.</p> <p>Меры времени. Календарь.</p> <p>Меры времени. Календарь.</p> <p>Сложение и вычитание круглых десятков.</p> <p>Сложение и вычитание круглых десятков.</p> <p>Сложение и вычитание круглых десятков.</p> <p>Сложение и вычитание двузначных и однозначных чисел.</p> <p>Центр, радиус окружности и круга.</p> <p>Сложение и вычитание двузначных чисел и круглых десятков.</p> <p>Сложение и вычитание двузначных чисел.</p> <p>Сложение и вычитание двузначных чисел.</p>		1	

<p>Сложение и вычитание двузначных чисел.</p> <p>Сложение и вычитание двузначных чисел.</p> <p>Сложение и вычитание двузначных чисел.</p> <p>Контроль и учет знаний.</p> <p>Числа, полученные при измерении величин двумя мерами.</p> <p>Числа, полученные при измерении величин двумя мерами.</p> <p>Получение в сумме круглых десятков и числа 100.</p> <p>Вычитание чисел из круглых десятков и из числа 100.</p> <p>Вычитание чисел из круглых десятков и из числа 100.</p> <p>Вычитание чисел из круглых десятков и из числа 100.</p> <p>Вычитание чисел из круглых десятков и из числа 100.</p> <p>Вычитание чисел из круглых десятков и из числа 100.</p> <p>Контроль и учет знаний.</p> <p>Меры времени -сутки, минута.</p> <p>Меры времени -сутки, минута.</p> <p>Меры времени -сутки, минута.</p> <p>Умножение и деление чисел.</p> <p>Умножение и деление чисел.</p> <p>Умножение и деление чисел.</p> <p>Умножение и деление чисел.</p> <p>Деление по содержанию.</p> <p>Деление по содержанию.</p> <p>Деление по содержанию.</p> <p>Порядок действий в примерах.</p> <p>Порядок действий в примерах.</p> <p>Контроль и учет знаний.</p> <p>Итоговое повторение.</p> <p>Резерв.</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>6</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	

5 класс (165ч)				

Примечание: количество учебных часов на тему может варьироваться по усмотрению учителя с учетом особенностей освоения программы обучающимися, при условии, что общее количество часов в год сохраняется.

**Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мурманская коррекционная школа-интернат № 3»**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей-
предметников
от 30.05.2023
протокол № 6

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
от 30.08.2023
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от 31.08.2023
№ 278

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
предмета(курса)
«Музыка»**

Уровень (этап):	начальное общее образование
Вариант АООП НОО	4.3
Категория обучающихся:	для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)
Сроки реализации:	1-5 классы
Разработана на основе:	ФГОС НОО ОВЗ (вариант-4.3) ФАОП НОО для слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 4.3)

Рабочую программу
разработал(и):

МО учителей-
предметников

г.Мурманск

2023г.

Содержание

		Страницы
1.	Планируемые результаты освоения программы	
2.	Содержание учебного предмета по годам обучения	
3.	Тематическое планирование	
3.1	<i>Приложение:</i> КТП на 1 текущий учебный год.	
4.	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	

1. Планируемые результаты освоения учебного курса

Предметные результаты.

В результате изучения учебного предмета «Музыка» у слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет развиваться интерес к музыкальному искусству и музыкальной деятельности, будут формироваться элементарные эстетические представления. Обучающиеся будут закреплять умения их использовать в учебной деятельности и повседневной жизни. У слабовидящих обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) будет развиваться эмоциональное восприятие музыки, будут формироваться эстетические чувства в процессе слушания музыкальных произведений различных жанров. Обучающиеся получают возможность расширения опыта самовыражения посредством музыки.

Слабовидящий обучающийся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) овладевает определенной системой знаний, умений, навыков:

1. Музыка в жизни человека:

способностью воспринимать музыку различных жанров; эмоционально откликаться на музыкальное искусство, выражая своё отношение к нему, самовыражаться в некоторых видах музыкально-творческой деятельности;

первоначальными представлениями о многообразии музыкального фольклора России, в том числе родного края;

передавать особенности музыкального творчества в пении, слове, движении, играх, действиях.

2. Основные закономерности музыкального искусства:

способностью передавать выразительные и изобразительные интонации;

способностью общаться и взаимодействовать в процессе ансамблевого, коллективного (хорового и инструментального) воплощения доступных музыкальных произведений.

3. Музыкальная картина мира:

умениями и навыками исполнения доступных музыкальных произведений (пение);

возможностью определять виды музыки, звучание различных музыкальных инструментов, в том числе и современных электронных.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (КУРСА)

1. Музыка в жизни человека.

Значение музыки в жизни человека, ее влияние на настроение, состояние человека.

Элементарные представления о многообразии музыкальных жанров и стилей. Песня, танец, марш и их разновидности. Песенность, танцевальность, маршевость. Опера, балет, концерт, мюзикл. Отечественные народные музыкальные традиции. Музыкальный и поэтический фольклор: песни, танцы, действия, обряды, скороговорки, загадки, игры-драматизации. Сочинения отечественных композиторов о Родине.

2. Основные закономерности музыкального искусства.

Элементы музыкальной грамоты:

Различение характера музыкального произведения: веселый, грустный, спокойный.

Распознавание динамических оттенков музыкальных произведений: очень тихо, тихо, умеренно, быстро, громко, очень громко. Различение на слух музыкального темпа: медленно, очень медленно, быстро. Основные средства музыкальной выразительности (мелодия, ритм, темп).

Музыкальная речь как способ общения между людьми, её эмоциональное воздействие.

Композитор - исполнитель - слушатель. Особенности музыкальной речи в сочинениях композиторов, её выразительный смысл. Нотная запись как способ фиксации музыкальной речи.

Элементы нотной грамоты.

3. Музыкальная картина мира.

Общие представления о музыкальной жизни страны. Детские хоровые и инструментальные коллективы, ансамбли песни и танца. Выдающиеся исполнительские коллективы (хоровые, симфонические). Музыкальные театры. Конкурсы и фестивали музыкантов. Музыка для детей: радио и телепередачи, видеофильмы, звукозаписи. Различные виды музыки: вокальная, инструментальная; сольная, хоровая, оркестровая. Певческие голоса: детские, женские, мужские. Хоры: детский, женский, мужской, смешанный. Музыкальные инструменты. Оркестры: симфонический, духовой, народных инструментов. Народное и профессиональное музыкальное творчество разных стран мира.

Предметное содержание по годам обучения

1 КЛАСС

1. МУЗЫКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Красота и вдохновение.

Стремление человека к красоте. Особое состояние — вдохновение. Музыка — возможность вместе переживать вдохновение, наслаждаться красотой. Музыкальное единство людей — хор, хоровод.

Музыкальные пейзажи.

Образы природы в музыке. Настроение музыкальных пейзажей. Чувства человека, любующегося природой. Музыка — выражение глубоких чувств, тонких оттенков настроения, которые трудно передать словами.

Музыкальные портреты.

Музыка, передающая образ человека, его походку, движения, характер, манеру речи. «Портреты», выраженные в музыкальных интонациях.

Какой же праздник без музыки?

Музыка, создающая настроение праздника. Музыка в цирке, на уличном шествии, спортивном празднике.

Музыка на войне, музыка о войне.

Военная тема в музыкальном искусстве. Военные песни, марши, интонации, ритмы, тембры (призывная кварта, пунктирный ритм, тембры малого барабана, трубы и т. д.)

Модуль «НАРОДНАЯ МУЗЫКА РОССИИ»

Край, в котором ты живёшь.

Музыкальные традиции малой Родины. Песни, обряды, музыкальные инструменты

Русский фольклор.

Русские народные песни (трудовые, солдатские, хороводные и др.). Детский фольклор (игровые, заклички, потешки, считалки, прибаутки)

Русские народные музыкальные инструменты.

Народные музыкальные инструменты (балалайка, рожок, свирель, гусли, гармонь, ложки).

Инструментальные наигрыши. Плясовые мелодии.

Сказки, мифы и легенды

Народные сказители. Русские народные сказания, былины. Эпос народов России². Сказки и легенды о музыке и музыкантах.

2. Основные закономерности музыкального искусства.

Весь мир звучит.

Звуки музыкальные и шумовые. Свойства звука: высота, громкость, длительность, тембр.

Звукоряд.

Нотный стан, скрипичный ключ. Ноты первой октавы

Ритм.

Звуки длинные и короткие (восьмые и четвертные длительности), такт, тактовая черта

Ритмический рисунок.

Длительности половинная, целая, шестнадцатые. Паузы. Ритмические рисунки. Ритмическая партитура.

Высота звуков.

Регистры. Ноты певческого диапазона. Расположение нот на клавиатуре.

3. Музыкальная картина мира.

Модуль "КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА"

Композиторы — детям.

Детская музыка П. И. Чайковского, С. С. Прокофьева, Д. Б. Кабалевского и др. Понятие жанра.

Песня, танец, марш

Оркестр.

Оркестр — большой коллектив музыкантов. Дирижёр, партитура, репетиция. Жанр концерта — музыкальное соревнование солиста с оркестром.

Музыкальные инструменты. Фортепиано.

Рояль и пианино. История изобретения фортепиано, «секрет» названия инструмента (форте + пиано). «Предки» и «наследники» фортепиано (клавесин, синтезатор).

Музыкальные инструменты. Флейта.

Предки современной флейты. Легенда о нимфе Сиринкс. Музыка для флейты соло, флейты в сопровождении фортепиано, оркестра.

Музыкальные инструменты. Скрипка, виолончель.

Певучесть тембров струнных смычковых инструментов. Композиторы, сочинявшие скрипичную музыку. Знаменитые исполнители, мастера, изготавливавшие инструменты.

Модуль "ДУХОВНАЯ МУЗЫКА"

Песни верующих.

Молитва, хорал, песнопение, духовный стих. Образы духовной музыки в творчестве композиторов-классиков.

Модуль "МУЗЫКА НАРОДОВ МИРА"

Музыка наших соседей.

Фольклор и музыкальные традиции Белоруссии, Украины, Прибалтики (песни, танцы, обычаи, музыкальные инструменты).

Модуль "МУЗЫКА ТЕАТРА И КИНО"

Музыкальная сказка на сцене, на экране.

Характеры персонажей, отражённые в музыке. Тембр голоса. Соло. Хор, ансамбль.

2 КЛАСС

1. МУЗЫКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Модуль «МУЗЫКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

Музыкальные пейзажи

Образы природы в музыке. Настроение музыкальных пейзажей. Чувства человека, любующегося природой. Музыка — выражение глубоких чувств, тонких оттенков настроения, которые трудно передать словами

Музыкальные портреты

Музыка, передающая образ человека, его походку, движения, характер, манеру речи. «Портреты», выраженные в музыкальных интонациях

Танцы, игры и веселье

Музыка — игра звуками. Танец — искусство и радость движения. Примеры популярных танцев

Главный музыкальный символ

Гимн России — главный музыкальный символ нашей страны. Традиции исполнения Гимна России.

2. Основные закономерности музыкального искусства.

Модуль «МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРАМОТА»

Мелодия

Мотив, музыкальная фраза. Поступенное, плавное движение мелодии, скачки. Мелодический рисунок.

Сопровождение

Аккомпанемент. Оstinato. Вступление, заключение, проигрыш.

Песня

Куплетная форма. Запев, припев.

Тональность. Гамма

Тоника, тональность. Знаки при ключе. Мажорные и минорные тональности (до 2—3 знаков при ключе)

Музыкальный язык

Темп, тембр.

3. Музыкальная картина мира.

Модуль «КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА»

Композиторы — детям.

Детская музыка П. И. Чайковского, С. С. Прокофьева, Д. Б. Кабалевского и др. Понятие жанра. Песня, танец, марш.

Музыкальные инструменты. Фортепиано.

Рояль и пианино. История изобретения фортепиано, «секрет» названия инструмента (форте + пиано). «Предки» и «наследники» фортепиано (клавесин, синтезатор)

Музыкальные инструменты.

Скрипка, виолончель.

Певучесть тембров струнных смычковых инструментов. Композиторы, сочинявшие скрипичную музыку. Знаменитые исполнители, мастера, изготавливавшие инструменты.

Симфоническая музыка

Симфонический оркестр. Тембры, группы инструментов. Симфония, симфоническая картина.

Европейские композиторы-классики

Творчество выдающихся зарубежных композиторов.

Русские композиторы-классики

Творчество выдающихся отечественных композиторов.

Мастерство исполнителя

Творчество выдающихся исполнителей — певцов, инструменталистов, дирижёров.

Консерватория, филармония, Конкурс имени П. И. Чайковского

Модуль «ДУХОВНАЯ МУЗЫКА»

Звучание храма

Колокола. Колокольные звоны (благовест, трезвон и др.). Звонарские приговорки.

Колокольность в музыке русских композиторов

Песни верующих

Молитва, хорал, песнопение, духовный стих. Образы духовной музыки в творчестве композиторов-классиков

Модуль «НАРОДНАЯ МУЗЫКА РОССИИ»

Русский фольклор

Русские народные песни (трудовые, солдатские, хороводные и др.). Детский фольклор (игровые, заклички, потешки, считалки, прибаутки)

Русские народные музыкальные инструменты

Народные музыкальные инструменты (балалайка, рожок, свирель, гусли, гармонь, ложки).

Инструментальные наигрыши. Плясовые мелодии

Народные праздники

Обряды, игры, хороводы, праздничная символика — на примере одного или нескольких народных праздников

Фольклор в творчестве профессиональных музыкантов

Собиратели фольклора. Народные мелодии в обработке композиторов. Народные жанры, интонации как основа для композиторского творчества

Модуль «МУЗЫКА ТЕАТРА И КИНО»

Музыкальная сказка на сцене, на экране

Характеры персонажей, отражённые в музыке. Тембр голоса. Соло. Хор, ансамбль

Театр оперы и балета

Особенности музыкальных спектаклей. Балет. Опера. Солисты, хор, оркестр, дирижёр в музыкальном спектакле

Опера. Главные герои и номера оперного спектакля.

ЗКЛАСС

1. МУЗЫКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Модуль «МУЗЫКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

Музыкальные пейзажи

Образы природы в музыке. Настроение музыкальных пейзажей. Чувства человека, любующегося природой. Музыка — выражение глубоких чувств, тонких оттенков настроения, которые трудно передать словами

Музыкальные портреты

Музыка, передающая образ человека, его походку, движения, характер, манеру речи.

«Портреты», выраженные в музыкальных интонациях

Музыка на войне, музыка о войне

Военная тема в музыкальном искусстве. Военные песни, марши, интонации, ритмы, тембры (призывная кварта, пунктирный ритм, тембры малого барабана, трубы и т. д.)

2. Основные закономерности музыкального искусства.

Модуль «МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРАМОТА»

Музыкальный язык

Темп, тембр. Динамика (форте, пиано, крещендо, диминуэндо и др.).

Ритмические рисунки

Размер

Равномерная пульсация. Сильные и слабые доли. Размеры 2/4, 3/4, 4/4

3. Музыкальная картина мира.

Модуль «КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА»

Вокальная музыка

Человеческий голос — самый совершенный инструмент. Бережное отношение к своему голосу.

Известные певцы. Жанры вокальной музыки: песни, вокализы, романсы, арии из опер. Кантата.

Песня, романс, вокализ, кант.

Композиторы — детям

Детская музыка П. И. Чайковского, С. С. Прокофьева, Д. Б. Кабалевского и др. Понятие жанра.

Песня, танец, марш

Программная музыка

Программная музыка. Программное название, известный сюжет, литературный эпиграф

Оркестр

Оркестр — большой коллектив музыкантов. Дирижёр, партитура, репетиция. Жанр концерта — музыкальное соревнование солиста с оркестром

Музыкальные инструменты. Флейта

Предки современной флейты. Легенда о нимфе Сиринкс. Музыка для флейты соло, флейты в сопровождении фортепиано, оркестра

Музыкальные инструменты. Скрипка, виолончель

Певучесть тембров струнных смычковых инструментов. Композиторы, сочинявшие скрипичную музыку. Знаменитые исполнители, мастера, изготавливавшие инструменты

Русские композиторы-классики

Творчество выдающихся отечественных композиторов

Европейские композиторы-классики

Творчество выдающихся зарубежных композиторов

Модуль «ДУХОВНАЯ МУЗЫКА»

Искусство Русской православной церкви

Музыка в православном храме. Традиции исполнения, жанры (тропарь, стихира, величание и др.). Музыка и живопись, посвящённые святым. Образы Христа, Богородицы

Религиозные праздники

Праздничная служба, вокальная (в том числе хоровая) музыка религиозного содержания

Модуль «НАРОДНАЯ МУЗЫКА РОССИИ»

Сказки, мифы и легенды

Народные сказители. Русские народные сказания, былины. Эпос народов России. Сказки и легенды о музыке и музыкантах

Народные праздники

Обряды, игры, хороводы, праздничная символика — на примере одного или нескольких народных праздников

Модуль «МУЗЫКА ТЕАТРА И КИНО»

Опера. Главные герои и номера оперного спектакля

Ария, хор, сцена, увертюра — оркестровое вступление. Отдельные номера из опер русских и зарубежных композиторов

Патриотическая и народная тема в театре и кино

История создания, значение музыкально-сценических и экранных произведений, посвящённых нашему народу, его истории, теме служения Отечеству. Фрагменты, отдельные номера из опер, балетов, музыки к фильмам

Балет. Хореография — искусство танца

Сольные номера и массовые сцены балетного спектакля. Фрагменты отдельные номера из балетов отечественных композиторов

Сюжет музыкального спектакля

Либретто. Развитие музыки в соответствии с сюжетом. Действия и сцены в опере и балете.

Контрастные образы, лейтмотивы

Оперетта, мюзикл

История возникновения и особенности жанра. Отдельные номера из оперетт И. Штрауса, И. Кальмана, мюзиклов Р. Роджерса, Ф. Лоу и др.

Модуль «СОВРЕМЕННАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА»

Джаз

Особенности джаза: импровизационность, ритм (синкопы, триоли, свинг). Музыкальные инструменты джаза.

4 КЛАСС

1. МУЗЫКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Модуль «МУЗЫКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

Музыкальные пейзажи

Образы природы в музыке. Настроение музыкальных пейзажей. Чувства человека, любующегося природой. Музыка — выражение глубоких чувств, тонких оттенков настроения, которые трудно передать словами

2. Основные закономерности музыкального искусства.

Модуль «МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРАМОТА»

Мелодия

Мотив, музыкальная фраза. Поступенное, плавное движение мелодии, скачки. Мелодический рисунок

3. Музыкальная картина мира.

Модуль «КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА»

Вокальная музыка

Человеческий голос — самый совершенный инструмент. Бережное отношение к своему голосу. Известные певцы. Жанры вокальной музыки: песни, вокализы, романсы, арии из опер. Кантата.

Песня, романс, вокализ, кант.

Симфоническая музыка

Симфонический оркестр. Тембры, группы инструментов. Симфония, симфоническая картина

Композиторы — детям

Детская музыка П. И. Чайковского, С. С. Прокофьева, Д. Б. Кабалевского и др. Понятие жанра.

Песня, танец, марш

Модуль «ДУХОВНАЯ МУЗЫКА»

Звучание храма

Колокола. Колокольные звоны (благовест, трезвон и др.). Звонарские приговорки.

Колокольность в музыке русских композиторов

Модуль «НАРОДНАЯ МУЗЫКА РОССИИ»

Жанры музыкального фольклора

Фольклорные жанры, общие для всех народов: лирические, трудовые, колыбельные песни, танцы и пляски. Традиционные музыкальные инструменты

Русские народные музыкальные инструменты

Народные музыкальные инструменты (балалайка, рожок, свирель, гусли, гармонь, ложки).

Инструментальные наигрыши. Плясовые мелодии

Первые артисты, народный театр

Скоморохи. Ярмарочный балаган. Вертеп

Фольклор в творчестве профессиональных музыкантов

Собиратели фольклора. Народные мелодии в обработке композиторов. Народные жанры, интонации как основа для композиторского творчества

Сказки, мифы и легенды

Народные сказители. Русские народные сказания, былины. Эпос народов России. Сказки и

легенды о музыке и музыкантах

Народные праздники

Обряды, игры, хороводы, праздничная символика — на примере одного или нескольких народных праздников

Модуль «МУЗЫКА ТЕАТРА И КИНО»

Сюжет музыкального спектакля

Либретто. Развитие музыки в соответствии с сюжетом. Действия и сцены в опере и балете.

Контрастные образы, лейтмотивы

Балет. Хореография — искусство танца

Сольные номера и массовые сцены балетного спектакля. Фрагменты, отдельные номера из балетов отечественных композиторов

Оперетта, мюзикл

История возникновения и особенности жанра. Отдельные номера из оперетт И. Штрауса, И. Кальмана, мюзиклов Р. Роджерса, Ф. Лоу и др.

Модуль «СОВРЕМЕННАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА»

Современные обработки классической музыки

Понятие обработки, творчество современных композиторов и исполнителей, обрабатывающих классическую музыку. Проблемная ситуация: зачем музыканты делают обработки классики?

Модуль «МУЗЫКА НАРОДОВ МИРА»

Музыка наших соседей

Фольклор и музыкальные традиции Белоруссии, Украины, Прибалтики (песни, танцы, обычаи, музыкальные инструменты)

Кавказские мелодии и ритмы

Музыкальные традиции и праздники, народные инструменты и жанры. Композиторы и музыканты-исполнители Грузии, Армении, Азербайджана. Близость музыкальной культуры этих стран с российскими республиками Северного Кавказа

Музыка Японии и Китая

Древние истоки музыкальной культуры стран Юго-Восточной Азии. Императорские церемонии, музыкальные инструменты. Пентатоника

Музыка Средней Азии

Музыкальные традиции и праздники, народные инструменты и современные исполнители Казахстана, Киргизии, и других стран региона

Певец своего народа

Интонации народной музыки в творчестве зарубежных композиторов — ярких представителей национального музыкального стиля своей страны

Диалог культур

Культурные связи между музыкантами разных стран. Образы, интонации фольклора других народов и стран в музыке отечественных и зарубежных композиторов (в том числе образы других культур в музыке русских композиторов и русские музыкальные цитаты в творчестве зарубежных композиторов) за, особые приёмы игры на них.

5 КЛАСС

1. МУЗЫКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Модуль «МУЗЫКА В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА»

Музыкальные пейзажи

Образы природы в музыке. Настроение музыкальных пейзажей. Чувства человека, любующегося природой. Музыка — выражение глубоких чувств, тонких оттенков настроения, которые трудно передать словами.

Танцы, игры и веселье.

Музыка — игра звуками. Танец — искусство и радость движения. Примеры популярных танцев.

2. Основные закономерности музыкального искусства.

Модуль «МУЗЫКАЛЬНАЯ ГРАМОТА»

Мелодия

Мотив, музыкальная фраза. Поступенное, плавное движение мелодии, скачки. Мелодический рисунок

Интервалы

Понятие музыкального интервала. Тон, полутон. Консонансы: терция, кварта, квинта, секста, октава. Диссонансы: секунда, септима

Дополнительные обозначения в нотах

Реприза, фермата, вольта, украшения (трели, форшлагги)

Вариации

Варьирование как принцип развития. Тема. Вариации.

3. Музыкальная картина мира.

Модуль «КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА»

Вокальная музыка

Человеческий голос — самый совершенный инструмент. Бережное отношение к своему голосу.

Известные певцы. Жанры вокальной музыки: песни, вокализы, романсы, арии из опер. Кантата.

Песня, романс, вокализ, кант.

Симфоническая музыка

Симфонический оркестр. Тембры, группы инструментов. Симфония, симфоническая картина

Композиторы — детям

Детская музыка П. И. Чайковского, С. С. Прокофьева, Д. Б. Кабалевского и др. Понятие жанра.

Песня, танец, марш

Вокальная музыка

Человеческий голос — самый совершенный инструмент. Бережное отношение к своему голосу.

Известные певцы. Жанры вокальной музыки: песни, вокализы, романсы, арии из опер. Кантата.

Песня, романс, вокализ, кант.

Инструментальная музыка

Жанры камерной инструментальной музыки: этюд, пьеса. Альбом. Цикл. Сюита. Соната.

Квартет

Программная музыка

Программная музыка. Программное название, известный сюжет, литературный эпиграф

Музыкальные инструменты. Скрипка, виолончель

Певучесть тембров струнных смычковых инструментов. Композиторы, сочинявшие скрипичную музыку. Знаменитые исполнители, мастера, изготавливавшие инструменты

Русские композиторы-классики

Творчество выдающихся отечественных композиторов

Европейские композиторы-классики

Творчество выдающихся зарубежных композиторов

Мастерство исполнителя

Творчество выдающихся исполнителей — певцов, инструменталистов, дирижёров.

Консерватория, филармония, Конкурс имени П. И. Чайковского

Модуль «ДУХОВНАЯ МУЗЫКА»

Звучание храма

Колокола. Колокольные звоны (благовест, трезвон и др.). Звонарские приговорки.

Колокольность в музыке русских композиторов

Искусство Русской православной церкви

Музыка в православном храме. Традиции исполнения, жанры (тропарь, стихира, величание и др.). Музыка и живопись, посвящённые святым. Образы Христа, Богородицы

Религиозные праздники

Праздничная служба, вокальная (в том числе хоровая) музыка религиозного содержания

Модуль «НАРОДНАЯ МУЗЫКА РОССИИ»

Жанры музыкального фольклора

Фольклорные жанры, общие для всех народов: лирические, трудовые, колыбельные песни, танцы и пляски. Традиционные музыкальные инструменты

Русские народные музыкальные инструменты

Народные музыкальные инструменты (балалайка, рожок, свирель, гусли, гармонь, ложки).

Инструментальные наигрыши. Плясовые мелодии

Первые артисты, народный театр

Скоморохи. Ярмарочный балаган. Вертеп

Фольклор в творчестве профессиональных музыкантов

Собиратели фольклора. Народные мелодии в обработке композиторов. Народные жанры, интонации как основа для композиторского творчества

Сказки, мифы и легенды

Народные сказители. Русские народные сказания, былины. Эпос народов России. Сказки и легенды о музыке и музыкантах

Народные праздники

Обряды, игры, хороводы, праздничная символика — на примере одного или нескольких народных праздников

Модуль «МУЗЫКА ТЕАТРА И КИНО»

Сюжет музыкального спектакля

Либретто. Развитие музыки в соответствии с сюжетом. Действия и сцены в опере и балете.

Контрастные образы, лейтмотивы

Балет. Хореография — искусство танца

Сольные номера и массовые сцены балетного спектакля. Фрагменты, отдельные номера из балетов отечественных композиторов

Оперетта, мюзикл

История возникновения и особенности жанра. Отдельные номера из оперетт И. Штрауса, И. Кальмана, мюзиклов Р. Роджерса, Ф. Лоу и др.

Модуль «СОВРЕМЕННАЯ МУЗЫКАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА»

Современные обработки классической музыки

Понятие обработки, творчество современных композиторов и исполнителей, обрабатывающих классическую музыку. Проблемная ситуация: зачем музыканты делают обработки классики?

Модуль «МУЗЫКА НАРОДОВ МИРА»

Музыка наших соседей

Фольклор и музыкальные традиции Белоруссии, Украины, Прибалтики (песни, танцы, обычаи, музыкальные инструменты)

Кавказские мелодии и ритмы

Музыкальные традиции и праздники, народные инструменты и жанры. Композиторы и музыканты-исполнители Грузии, Армении, Азербайджана. Близость музыкальной культуры этих стран с российскими республиками Северного Кавказа

Музыка Японии и Китая

Древние истоки музыкальной культуры стран Юго-Восточной Азии. Императорские церемонии, музыкальные инструменты. Пентатоника

Музыка Средней Азии

Музыкальные традиции и праздники, народные инструменты и современные исполнители Казахстана, Киргизии, и других стран региона

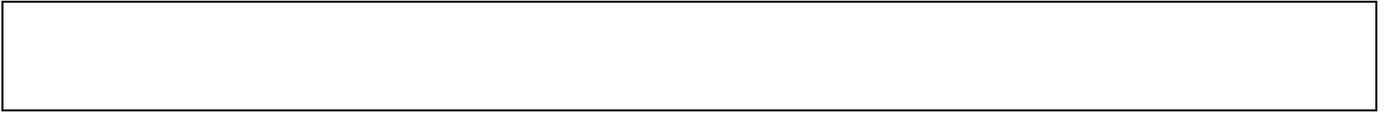
Певец своего народа

Интонации народной музыки в творчестве зарубежных композиторов — ярких представителей национального музыкального стиля своей страны

Диалог культур

Культурные связи между музыкантами разных стран. Образы, интонации фольклора других народов и стран в музыке отечественных и зарубежных композиторов (в том числе образы других культур в музыке русских композиторов и русские музыкальные цитаты в творчестве зарубежных композиторов)

за, особые приёмы игры на них.



**Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мурманская коррекционная школа-интернат № 3»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
МО учителей НОО
от 30.05.2023
протокол № 5

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
от 30.08.2023
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от 31.08.2023
№ 278

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Окружающий мир»**

Уровень (этап):	I этап.
Категория обучающихся:	Обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе глухим, слабослышащим и позднооглохшим, слепым, слабовидящим, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра.
Сроки реализации:	1-4 классы и дополнительный класс.
Разработана на основе:	- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). - Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО, 1 вариант)

Рабочую программу
разработал(и):

МО учителей НОО

г. Мурманск
2023 г.

Содержание

		Страницы
1	Планируемые результаты освоения программы по предмету	Стр.3-4
2	Содержание учебного предмета (курса)	Стр.4-5
3.	Тематическое планирование	Стр.5-7
3.1	<i>Приложение:</i> КТП на 1 текущий учебный год.	

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ (ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ)

1.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, развитие способности вступать в коммуникацию со взрослыми по вопросам медицинского сопровождения и созданию специальных условий для пребывания в школе, своих нуждах и правах в организации обучения;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- овладение навыками коммуникации;
- дифференциация и осмысление картины мира и её временно-пространственной организации;
- осмысление своего социального окружения и освоение соответствующих возрасту системы ценностей и социальных ролей.

1.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс	
2 класс	
3 класс	
4 класс	<p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно называть изученные объекты и явления; - сравнивать и различать растения сада и леса, деревья хвойные и лиственные, кустарники, травы, ягоды, грибы, орехи, плоды и семена растений; - названия деревьев и кустарников, наиболее распространённых в данной местности; - сравнивать и различать домашних и диких животных и птиц; - описывать их повадки и образ жизни; - соблюдать правила питания; - правила приготовления пищи и хранения продуктов питания, соблюдать требования по профилактике пищевых отравлений; - соотносить сезонные изменения в неживой природе с изменениями в жизни растений, животных, человека; определять по сезонным изменениям время года; - определять направления ветра; <p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно называть изученные объекты и явления; - сравнивать и различать растения сада и леса, называть по 2—3 растения, наиболее распространённых в данной местности; различать ягоды, орехи,

	<p>грибы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - сравнивать домашних и диких животных, птиц; - описывать их повадки; - соблюдать правила употребления в пищу грибов и ягод; - соблюдать правила предупреждения простудных заболеваний; - соблюдать требования по профилактике пищевых отравлений; - соотносить сезонные изменения в неживой природе с изменениями в жизни растений, животных, человека.
5 класс	
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ	
Клас с	Содержание
1 класс	
2 класс	
3 класс	
4 класс	<p>Сезонные изменения в природе-11 часов. Сезонные изменения в неживой природе. Закрепление представлений о влиянии солнца на смену времен года. Наблюдение за высотой солнца над горизонтом в разное время года: направление солнечных лучей, количество тепла и света. Изменение продолжительности дня и ночи. Восход, заход солнца. Формирование представлений о явлениях и состояниях неживой природы: облачность, туман, небольшой дождь, заморозки, оттепель, вьюга, метель, ледоход, жаркие дни, радуга, холодный – теплый ветер. Продолжение наблюдений за погодой, их описание. Календарь. Знакомство с календарем. Названия месяцев. Растения и животные в разное время года Наблюдения за растениями сада и леса в разное время года: яблоня, осина, липа, акация, орешник. Увядание и появление цветов и трав (медуница). Птицы зимующие и перелетные: клест, снегирь, соловей. Насекомые в осенний период. Домашние животные в разное время года. Лесные животные: мыши, змеи, лягушки. Сезонные работы в саду, огороде, труд людей в разное время года. Неживая природа - 4 часа. Воздух и его значение в жизни растений, животных, человека. Термометр (элементарные представления). Измерение температуры воздуха. Ветер. Стороны горизонта: север, юг, запад, восток. Направление ветра. Растения - 7 часов.</p>

<p>Сравнение и распознавание растений по их признакам: деревья, кустарники, травы. Части растений: корень, стебель (ствол), ветки, почки, листья, цветы. Растения сада. Фруктовые деревья (2–3 названия); ягодные кустарники (2–3 названия). Внешний вид, распознавание. Плоды. Ягоды. Лес. Растения леса. Деревья хвойные и лиственные, кустарники. Семена. Орехи. Лесные ягоды. Ягоды съедобные и несъедобные. Грибы. Грибы съедобные и несъедобные. Травы полезные и травы опасные. Животные - 5 часов. Дикие обитатели леса: кабан, лось, заяц. Внешний вид, питание, повадки, образ жизни, детеныши. Приспособление диких животных к природным условиям. Домашние животные: свинья, корова, кролик. Внешний вид, питание, детеныши. Уход за домашними животными. Сравнение диких и домашних животных. Сходство и различия: кабан – свинья, заяц – кролик. Птицы. Внешний вид, питание, повадки, образ жизни. Строение гнезд, забота о потомстве. Птицы перелетные и зимующие: ласточка, дрозд, галка, дятел. Хищные птицы: ястреб, коршун. Певчие птицы: соловей, жаворонок. Человек. Безопасное поведение - 7 часов. Дыхание человека. Элементарные представления о строении и работе легких. Температура тела человека. Градусник и его назначение. Профилактика простудных заболеваний. Сердце, кровь. Элементарные представления о строении и работе сердца. Пульс. Окружающая среда и здоровье человека. Питание человека. Употребление в пищу овощей, фруктов, молочных продуктов, мяса. Приготовление и хранение пищи. Профилактика пищевых отравлений.</p>				
5 класс				
3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ				
Класс	Программная тема, раздел, модуль	Количество часов на изучение	Из них проверочных работ	Возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов
1 класс (34 ч)				

2 класс (34 ч)				
3 класс (34 ч)				
4 класс (34 ч)	<p>Сезонные изменения в природе. Времена года. Осень Осенние месяцы. Календарь. Растения и животные осенью. Занятия людей осенью. Изучаем правила дорожного движения. Зима. Признаки зимы Зимние месяцы. Растения зимой и животные зимой. Занятия людей зимой. Правила поведения в зимний период (снежная буря, катание на коньках). Весна. Признаки весны. Весенние месяцы. Растения и животные весной. Насекомые. Признаки лета. Летние месяцы. Растения и животные летом. Занятия людей весной и летом.</p>			
	<p>Неживая природа. Солнце в разные времена года. Восход и заход солнца. Сон – лучшая профилактика усталости. Календарь. Воздух. Значение воздуха. Термометр. Ветер. Направление ветра. Поведение во время урагана.</p>			
	<p>Живая природа. Растения. Сравнение растений. Части растений: корни, стебли.</p>			

	<p>Части растений: листья, цветы. Растения сада. Лес. Растения леса. Травы. Плоды и семена. Лесные ягоды. Грибы. Съедобные и ядовитые. Профилактика отравлений. Правила поведения в лесу.</p>			
	<p>Животные. Животные. Охрана животного мира. Дикие и домашние животные. Сравнение животных: свинья и кабан, кролик и заяц (по выбору). Правила ухода за домашними животными. Птицы. Строение птиц. Перелетные, зимующие птицы.</p>			
	<p>Человек. Человек. Дыхание человека Профилактика простудных заболеваний. Кровь. Сердце. Пульс. Поведение во время болезни. Вызов врача из поликлиники. Окружающая среда и здоровье человека. Питание человека.</p>			
5 класс (34ч)				
<p>Примечание: количество учебных часов на тему может варьироваться по усмотрению учителя с учетом особенностей освоения программы обучающимися, при условии, что общее количество часов в год сохраняется.</p>				

**Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мурманская коррекционная школа-интернат № 3»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
МО учителей НОО
от 30.05.2023
протокол № 5

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
от 30.08.2023
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от 31.08.2023
№ 278

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«РИСОВАНИЕ»**

Уровень (этап):	I этап.
Категория обучающихся:	Обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе глухим, слабослышащим и позднооглохшим, слепым, слабовидящим, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра.
Сроки реализации:	1-4 классы и дополнительный класс.
Разработана на основе:	- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). - Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО, 1 вариант)

Рабочую программу
разработал(и):

МО учителей НОО

г. Мурманск
2023 г.

Содержание

		Страницы
1	Планируемые результаты освоения программы по предмету	Стр. 3-6
2	Содержание учебного предмета (курса)	Стр.6-11
3.	Тематическое планирование	Стр.11-15
3.1	<i>Приложение:</i> КТП на 1 текущий учебный год.	

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РИСОВАНИЮ (ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ)	
1.1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
<ul style="list-style-type: none"> • положительное отношение и интерес к изобразительной деятельности; • понимание красоты в окружающей действительности и возникновение эмоциональной реакции «красиво» или «некрасиво»; • адекватные представления о собственных возможностях; осознание своих достижений в области изобразительной деятельности; способность к самооценке; умение выражать свое отношение к результатам собственной и чужой творческой деятельности «нравится» или «не нравится» • проявление уважительного отношения к чужому мнению и чужому творчеству; • привычка к организованности, порядку, аккуратности; • стремление к творческому досугу на основе предметно-практической и изобразительной деятельности; • установка на дальнейшее расширение и углубление знаний и умений по различным видам изобразительной и творческой предметно-практической деятельности. • овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; • овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; • элементарные представления о социальном окружении, своего места в нем; • принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности; • сформированность навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; • развитие эстетических потребностей и чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей. 	
1.2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
1.3. ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
1 класс	<p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомы с правилами работы с лепным материалом, бумагой, ножницами и клеем; - умеют правильно удерживать пишущий предмет в руке (мелок, фломастер, карандаш, кисть); - частично ориентируются на альбомном листе бумаги (сверху-снизу, справа-слева, середина листа); <p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - частично владеют дифференцировкой объемных и плоскостных форм по величине (большой, средний, маленький); - различают основные цвета (красный, желтый, зеленый, синий), используют слово или жест для обозначения этих качеств предметов; - частично владеют методом практической ориентировки на внешние свойства и качества предметов (величину, форму, цвет); - выделяют части целого (кусочки пластилина, полоски бумаги, шаблоны предметов), соотносят схожие формы, указывая жестом.
2	<p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеют способами тактильно-зрительного обследования объемного предмета, его

класс	<p>формы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеют соотношением объемного/плоскостного и графического изображения формы предмета; - владеют графическим образом геометрической формы (круг, овал, квадрат, треугольник, прямоугольник) простого предмета, соотношение с реальными предметами с учетом опыта обучающегося; - ориентируются на плоскости и листе бумаги (середина, верх-низ, слева-справа); <p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют изобразить предмет объемно, контурно и графически; - владеют специфическими предметно-орудийными действиями в изобразительных видах деятельности (лепке, аппликации, рисовании); - умеют передавать изобразительными средствами простые свойства и качества знакомых предметов (слепить, нарисовать и выполнить аппликацию).
3 класс	<p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знают основные требования к композиции изображения (рисунке, аппликации) на листе бумаги, расположенном горизонтально или вертикально; - знают характерные внешние признаки объектов, передаваемых в лепке, рисунке, аппликации; - знают правила организации рабочего пространства при осуществлении изобразительной деятельности и умеют организовывать своё рабочее место с учётом вида предстоящей изобразительной деятельности; - знают приёмы работы с пластилином, красками, бумагой и ножницами; - знают названия изготавливаемых объектов, их частей, характеристика свойств, соотношений и взаиморасположения объектов и отдельных элементов, названия материалов, инструментов и описание действий с ними. - умеют наблюдать объекты и явления окружающего природного и социального мира, рассматривать образцы художественного творчества и мастерства; - ориентируются на плоскости листа, оперируют понятиями и словарём, передающими пространственное расположение объектов на изобразительной поверхности; - изображают объекты окружающего мира (деревья, дома), передавая отличительные признаки, учитывая строение; - различают названия и оттенки цветов, смешивают краски (при работе с гуашью), получая составные цвета; - рассказывают, что изображено на картине, перечисляют характерные признаки изображённого времени года. <p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знают части конструкции изображаемого предмета (строение объектов): части дерева, дома, тела человека; названия некоторых народных и национальных промыслов, изготавливающих игрушки: Дымково, Городец и др.; - знают приём передачи глубины пространства: загораживание одних предметов другими, зрительное уменьшение их по сравнению с расположенными вблизи; - знают о существующем в природе явлении осевой симметрии; - умеют передавать собственные наблюдения и впечатления через изобразительную деятельность (в лепке, рисунке, аппликации); - передают фигуру и позу человека в лепке и рисунке; - сравнивают свой рисунок с изображаемым предметом; - планируют деятельность при выполнении частей целой конструкции; - находят правильное изображение предмета среди выполненных ошибочно; - изображают элементы городецкой росписи; - соотносят форму предметов с геометрическими эталонами (На что похожа форма?); - владеют приёмами осветления цвета (разбавлением краски водой или добавлением белил);
4	<p>Минимальный уровень:</p>

класс	<ul style="list-style-type: none"> - знают способы работы по мокрой и сухой бумаге; - знают названия жанров живописи (пейзаж, натюрморт, портрет, рисунок на тему из жизни); - знают названия некоторых национальных промыслов (Гжель, Каргополь, Дымково, Городец); - знают явления осевой и центральной симметрии, существующие в природе - умеют рисовать с натуры (рассматривать предмет, находить его форму, выделять части, видеть пропорции); - умеют выбирать для рисунка лист бумаги нужной формы, размера; <p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеют рисовать по памяти после проведённых наблюдений; - умеют применять осевую линию при рисовании симметричных предметов; - умеют сочинять узор, используя ритм формы, цвета элементов узора и симметрию в его композиции; - умеют осветлять и затемнять краски, используя белила и чёрную краску; - умеют закрашивать силуэт краской, разведённой до нужной консистенции; - умеют рисовать по мокрой и по сухой бумаге, используя приёмы этой работы с краской и кистью; - умеют в работе над аппликацией составлять целое изображение из частей
5 класс	<p>Минимальный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - знают названия художественных материалов, инструментов и приспособлений; их свойств, назначения, правил хранения, обращения и санитарно-гигиенических требований при работе с ними; - знают элементарные правила композиции, цветоведения, передачи формы предмета и др.; - знают правила организации рабочего пространства при осуществлении изобразительной деятельности и умеют организовывать своё рабочее место с учётом вида предстоящей изобразительной деятельности; - следуют при выполнении работы инструкциям учителя или инструкциям, представленным в других информационных источниках; - различение и передача в рисунке эмоционального состояния и своего отношения к природе, человеку, семье и обществу; - различение произведений живописи, графики, скульптуры, архитектуры и декоративно-прикладного искусства; - различение жанров изобразительного искусства: пейзаж, портрет, натюрморт, сюжетное изображение. - владеют некоторыми приемами лепки (раскатывание, сплющивание, отщипывание) и аппликации (вырезание и наклеивание); - рисуют по образцу, с натуры, по памяти, представлению, воображению предметов несложной формы и конструкции; - ориентируются в пространстве листа; <p>Достаточный уровень:</p> <ul style="list-style-type: none"> - следуют при выполнении работы инструкциям учителя; осуществление текущего и заключительного контроля выполняемых практических действий и корректировка хода практической работы; - знают названия жанров изобразительного искусства (портрет, натюрморт, пейзаж и др.); - знают названия некоторых народных и национальных промыслов (Дымково, Гжель, Городец, Хохлома и др.); - знают основных особенностей некоторых материалов, используемых в рисовании, лепке и аппликации; - знают выразительные средства изобразительного искусства: «изобразительная поверхность», «точка», «линия», «штриховка», «контур», «пятно», «цвет», объём и др.; - знают правила цветоведения, светотени, перспективы; построения орнамента,

	<p>стилизации формы предмета и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знают виды аппликации (предметная, сюжетная, декоративная); - знают способы лепки (конструктивный, пластический, комбинированный); - находят необходимую для выполнения работы информации в материалах учебника, рабочей тетради; - оценивают результаты собственной изобразительной деятельности и одноклассников (красиво, некрасиво, аккуратно, похоже на образец); - используют разнообразные технологические способы выполнения аппликации; - применяют разные способов лепки; - передают в рисунке содержание несложных произведений в соответствии с темой; - используют приемы работы карандашом, гуашью, акварельными красками с целью передачи фактуры предмета; - размещают изображения одного или группы предметов в соответствии с параметрами изобразительной поверхности; - адекватная передача цвета изображаемого объекта, определение насыщенности цвета, получение смешанных цветов и некоторых оттенков цвета; - узнают и различают в книжных иллюстрациях и репродукциях изображенных предметов и действий.
Класс	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО РИСОВАНИЮ
<p>1 класс 33ч</p>	<p>Формирование организационных умений: правильно сидеть, правильно держать и пользоваться инструментами (карандашами, кистью, красками), правильно располагать изобразительную поверхность на столе.</p> <p>Развитие моторики рук: формирование представлений детей о движении руки при изображении, при помощи активных и пассивных (движение руки ребенка рукою педагога) движений. Формирование правильного удержания карандаша и кисточки; формирование умения владеть карандашом; формирование навыка произвольной регуляции нажима; произвольного темпа движения (его замедление и ускорение), прекращения движения в нужной точке; направления движения.</p> <p>Обучение приемам работы в изобразительной деятельности (лепке, выполнении аппликации, рисовании):</p> <p>Приемы лепки: разминание куса пластилина; отщипывание кусков от целого куса пластилина; примазывание частей при составлении целого объемного изображения.</p> <p>Приемы работы с «подвижной аппликацией» для развития целостного восприятия объекта при подготовке детей к рисованию: складывание целого изображения из его деталей без фиксации на плоскости листа; совмещение аппликационного изображения объекта с контурным рисунком геометрической фигуры без фиксации на плоскости листа; расположение деталей предметных изображений или силуэтов на листе бумаги в соответствующем пространственном положении; составление по образцу композиции из нескольких объектов без фиксации на плоскости листа.</p> <p>Приемы выполнения аппликации из бумаги: приемы работы ножницами (резать кончиками ножниц, резать по прямой и кривой линиям); раскладывание деталей аппликации на плоскости листа относительно друг друга в соответствии с пространственными отношениями: внизу, наверху, над, под, справа от ..., слева от ..., посередине, с учётом композиции; приемы наклеивания деталей аппликации на изобразительную поверхность с помощью клея; приёмы отрывания при выполнении отрывной аппликации.</p> <p>Приемы рисования твердыми материалами (карандашом, фломастером, ручкой): рисование по заранее расставленным точкам предметов несложной формы по образцу; обведение контура по точкам (пунктирам); рисование прямых вертикальных, горизонтальных, наклонных, зигзагообразных линий; рисование дугообразных, спиралеобразных линии; линий замкнутого контура (круг, овал); удерживание карандаша, фломастера в руке под определённым наклоном к плоскости поверхности листа; осваивание техники правильного положения</p>

	<p>карандаша, фломастера в руке при рисовании; рисование без отрыва руки с постоянной силой нажима и изменением силы нажима на карандаш; завершение изображения, дорисовывание предметов несложных форм (по образцу); Приемы работы красками: примакивание кистью; наращивание массы; Обучение действиям с шаблонами и трафаретами: правила обведения шаблонов; обведение шаблонов геометрических фигур, реальных предметов несложных форм.</p>
<p>2 класс 34ч</p>	<p>Обучение композиционной деятельности Понятие «композиции» (без использования термина). Представления о форме изобразительной плоскости. Разные по форме листы бумаги: формы прямоугольника, квадрата, овала. Расположение листа бумаги вертикально и горизонтально относительно рабочего стола, парты, мольберта (без терминологии, только в практическом применении). Ориентировка на плоскости листа бумаги. Соотношение изображаемого предмета с параметрами листа (расположение листа вертикально или горизонтально). Выбор варианта расположения прямоугольного листа в зависимости от формы планируемого изображения. Установление отношений между изобразительной плоскостью и самим изображением. Расположение изображения посередине, слева, справа, внизу, вверху листа. Применение выразительных средств композиции: передача величинного контраста между несколькими объектами в изображении (большой/маленький, высокий/низкий, толстый/тонкий). Оценка результата расположения изображения: красиво/некрасиво, правильно/неправильно. Применение приемов и правил композиции в рисовании с натуры, тематическом и декоративном рисовании (узор в полосе). Развитие умений воспринимать и изображать форму предметов, пропорции, конструкцию Понятия: «предмет», «форма», «изображение», «силуэт», «часть», «части тела», «узор», «части узора». Разнообразие форм предметного мира. Выделение из предметной окружающей действительности объектов разной формы. Сходство и различие форм. Геометрические фигуры (круг, прямоугольник, квадрат, овал). Знание о простых формах путём сравнения: овал, прямоугольник – это формы, похожие на круг и квадрат. Узнавание, выделение признаков простой формы при рассматривании предметов простой и сложной формы. Передача разнообразных форм предметов на плоскости и в пространстве. Изображение предметов простой и сложной формы. Соотнесение объемной формы с плоскостной формой геометрической фигуры. Конструирование сложных форм из простых (по образцу и собственным представлениям). Трансформация форм при работе с бумагой (при делении формы на части: получение полосы бумаги из большой прямоугольного листа, маленького прямоугольника из прямоугольника вытянутой формы; при удалении лишнего: получение круга из квадрата). Обследование предметов, выделение их признаков и свойств, необходимых для передачи в рисунке, аппликации, лепке предмета. Передача пропорций предметов (с помощью учителя, воспроизведение силуэта по пунктирам, по шаблону, трафарету). Приемы и способы передачи формы предметов: лепка предметов из отдельных деталей и целого куска пластилина; составление целого изображения из деталей, вырезанных из бумаги; вырезание или обрывание силуэта предмета из бумаги по контурной линии; рисование по опорным точкам, дорисовывание, обведение шаблонов, рисование по клеткам, самостоятельное рисование формы объекта и т. п. Узор в полосе: геометрический, растительный. Принципы построения узора в полосе (повторение одного элемента на всем протяжении полосы; чередование</p>

	<p>элементов по форме, цвету; расположение элементов посередине, по краям, слева/справа, друг под другом по вертикали).</p> <p>Наблюдение и передача различия в величине предметов. Сериация (большой — поменьше — еще меньше — маленький, и обратно). Рисование простых форм (круг, квадрат, прямоугольник) от большого к маленькому и наоборот.</p> <p>Практическое применение приемов и способов передачи графических образов в лепке, аппликации, рисунке.</p> <p>Развитие восприятия цвета предметов и формирование умения передавать его в живописи</p> <p>Понятия: «цвет», «краски», «акварель», «гуашь» и т. д.</p> <p>Цвета: красный, желтый, синий, оранжевый, зеленый, фиолетовый. Узнавание, называние и отражение в аппликации и рисунке цветов спектра.</p> <p>Соотнесение цвета изображения с реальной окраской объектов окружающего мира. Разнообразие цвета в природе, в окружающей жизни, окраски конкретных предметов (овощей, фруктов, одежды и др.). Изображение предметов, объектов похоже/непохоже; соблюдение соответствия предмета и его окраски в момент наблюдения и его изображения в лепке, аппликации и рисунке. Передача сходства в изображении при работе с натуры.</p> <p>Эмоциональное восприятие цвета. Противопоставление ярких, светлых и неярких, темных оттенков, передача посредством изобразительной деятельности состояния «грустно – радостно».</p> <p>Практическое применение представлений о цвете для передачи образов в рисовании с натуры или по образцу, тематическом и декоративном рисовании, аппликации.</p> <p>Обучение восприятию произведений искусства</p> <p>Примерные темы бесед:</p> <p>«Времена года в произведениях художников», «Рисуют художники», «Как и о чем создаются картины». Красота и разнообразие природы и предметов окружающего мира. Материалы, которые использует художник. Художники, создавшие произведения живописи и графики: И. Шишкин, А. Саврасов, И. Левитан, К. Коровин, Ф. Васильев, Н. Крымов, Б. Кустодиев и др.</p> <p>«Как и для чего создаются произведения декоративно-прикладного искусства».</p> <p>Украшение жилища, предметов быта, костюма, роспись игрушек.</p>
<p>3 класс 34ч</p>	<p>Обучение композиционной деятельности</p> <p>Закрепление умения размещать рисунок (в аппликации 2–3 готовых вырезанных изображения или силуэта) на изобразительной плоскости. Продолжение работы над понятиями «середина листа», «край листа» (верхний, нижний, левый, правый).</p> <p>Закрепление умения учитывать расположение листа бумаги (горизонтальное и вертикальное) в зависимости от содержания рисунка или особенностей формы изображаемого предмета, размер рисунка в зависимости от формата листа; наряду со словесной речью учитель использует жесты, характеризующие направление, протяжённость, подчёркивающие размер предметов.</p> <p>Обучение детей способам построения рисунка (многопредметное и фризовое построение). Обращение внимания на смысловые связи в рисунке, на возможные варианты объединения предметов в группы по смыслу.</p> <p>Вырезание силуэтов предметов симметричной формы из бумаги, сложенной вдвое.</p> <p>Составление узора в полосе с соблюдением чередования формы и цвета его элементов. Формирование умений планировать деятельность (в лепке, в процессе работы над аппликацией, при рисовании с натуры, в декоративной работе).</p> <p>Выделение этапов очередности.</p> <p>Развитие умений воспринимать и изображать форму предметов, пропорции, конструкцию</p> <p>Формирование у обучающихся умения проводить сначала с помощью опорных точек, затем от руки волнистые, ломаные линии в разных направлениях, а также вертикальные, горизонтальные и наклонные прямые линии (возможно</p>

	<p>использование приёма дорисовывания).</p> <p>Обучение приёмам изображения с помощью опорных точек, а затем от руки геометрических форм: эталоны круга, квадрата, прямоугольника, треугольника, овала. Использование приёма «дорисовывание изображения».</p> <p>Развитие умения анализировать форму предметов. Формирование представлений и способов изображения различных деревьев: береза, ель, сосна. Формирование представления и развитие умения изображать человека в статической позе: человек стоит.</p> <p>Развитие умения рисовать жилые дома городского типа (с использованием приёма сравнения).</p> <p>Развитие восприятия цвета предметов и формирование умения передавать его в живописи</p> <p>Обучение приёмам составления зелёного, оранжевого, фиолетового, коричневого цветов в работе с акварелью. Совершенствование умений узнавать и называть локальный цвет предмета.</p> <p>Совершенствование умения работать цветными карандашами и краской (гуашью).</p> <p>Обучение приёмам работы акварельными красками (умение разводить краску на палитре, покрывать поверхность бумаги краской, работая влажной кистью, и т.д.). Закрепление приёма работы с акварелью «примакивание».</p> <p>Обучение восприятию произведений искусства</p> <p>Беседа по плану:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кто написал картину? 2. Что изображено на картине? 3. Нравится ли вам картина? Объясни почему. 4. Какое настроение (грустное, весёлое, спокойное) создаёт эта картина? <p>Для демонстрации рекомендуется использовать произведения живописи и книжной графики: картины И. Левитана, А. Саврасова, И. Шишкина, иллюстрации к сказкам Ю. Васнецова, В. Конашевича, Е. Рачёва и др., доступные пониманию учащихся (по выбору учителя).</p>
<p>4 класс 34ч</p>	<p>Обучение композиционной деятельности</p> <p>Закрепление умения размещать рисунок на изобразительной плоскости в зависимости от содержания рисунка или особенностей формы изображаемого предмета; закрепление умения соотносить размер рисунка и величину листа бумаги.</p> <p>Развитие пространственных представлений. Работа над понятиями: перед, за, около, рядом с, далеко от, посередине, справа от, слева от.</p> <p>Формирование умения изображать на листе бумаги предметы, соблюдая их пространственные отношения: ближние – ниже, дальние – выше; использовать приём загораживания одних предметов другими.</p> <p>Знакомство с различными вариантами построения композиции в декоративной работе (в вертикальном и горизонтальном формате), закрепление умения передавать ритм в полосе узора, соблюдая очерёдность формы и цвета его элементов.</p> <p>Формирование умения самостоятельно планировать свою изобразительную деятельность (лепку, работу над аппликацией, рисование).</p> <p>Развитие умений воспринимать и изображать форму предметов, пропорции, конструкцию</p> <p>Формирование умений проводить анализ предмета с целью его изображения; использование в этой работе метода сравнения, определённой последовательности в видах работ: сначала лепка, затем составление аппликации и рисование.</p> <p>Формирование умения соотносить форму предмета с геометрическими фигурами: круг, овал, квадрат и др.</p> <p>Формирование представления о строении тела животных и способах изображения некоторых животных в лепке и аппликации с опорой на образы дымковских игрушек: «Лошадка», «Гусь» и др.</p>

	<p>Формирование умения передавать движения различных одушевлённых и неодушевлённых предметов: человек идёт, бежит; дерево на ветру.</p> <p>Формирование элементарных представлений о явлениях симметрии и асимметрии в природе. Знакомство с осевой симметрией: изображения насекомых (бабочки, стрекозы, жуки), а также посуды (кринки, стаканы, кастрюли). Знакомство с элементами декора городецких игрушек: листья, цветы, бутоны. Выполнение узора в квадрате с использованием элементов городецкой росписи. Обучение приёму составления узора в квадрате с учётом центральной симметрии в аппликации.</p> <p>Развитие восприятия цвета предметов и формирование умения передавать его в живописи</p> <p>Расширение представлений учащихся о цвете и красках, работа над понятиями «основные» («главные») цвета — красный, синий, жёлтый и «составные» цвета — зелёный, оранжевый, фиолетовый, коричневый и др.</p> <p>Развитие технических навыков работы с красками.</p> <p>Закрепление приёмов получения смешанных цветов на палитре.</p> <p>Обучение приёмам осветления цвета (разбавлением краски водой или добавлением в краску белил). Получение голубой, розовой, светло-зелёной, серой, светло-коричневой красок. Использование осветлённых красок в сюжетных рисунках, в декоративном рисовании, в рисовании с натуры и по представлению.</p> <p>Обучение восприятию произведений искусства</p> <p>Формирование у учащихся представлений о работе художника. Развитие умений рассматривать картины, иллюстрации в книге, предметы декоративно-прикладного искусства.</p> <p>Беседа по плану:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как художник наблюдает природу, чтобы её изобразить? 2. Как он рассматривает предметы, чтобы их изобразить или придумать другие? 3. Какие краски использует художник, изображая деревья в разные времена года? 4. Что использует художник, придумывая узоры для тканей и посуды? <p>Произведения декоративно-прикладного искусства: полотенца, платки с узорами, изделия Городца, Косова, Дымкова, Хохломы, Каргополя.</p>
<p>5 класс 34ч</p>	<p>Обучение композиционной деятельности</p> <p>Совершенствование умений передавать глубину пространства посредством:</p> <ul style="list-style-type: none"> • уменьшения величины удалённых предметов по сравнению с расположенными вблизи от наблюдателя; • загораживания одних предметов другими. Планы в пространстве: передний, задний, средний (использование макета и панно «В деревне» с изображённым пейзажем на переднем, заднем и среднем планах, с вариантами изображения домов деревенского типа и деревьев, разных по величине). <p>Обучение приёму построения сюжетной и декоративной композиции с использованием симметричного расположения её частей (элементов), позволяющему достигать равновесия на изобразительной плоскости.</p> <p>Обучение приёму построения композиции в прямоугольнике с учетом центральной симметрии.</p> <p>Знакомство с выразительными средствами сказочного изображения: избушка на курьих ножках; деревья в сказочном лесу с глазами из двух дупел, с сучьями и ветками, похожими на руки, и т. п.</p> <p>Развитие у обучающихся умений воспринимать и изображать форму предметов, пропорции, конструкцию</p> <p>Закрепление умений обследовать предметы с целью их изображения.</p> <p>Совершенствование умения изображать предметы с натуры и по памяти, правильно передавать в изображении их форму, конструкцию и пропорции.</p> <p>При объяснении использовать поэтапный показ способа изображения («графический диктант», процесс лепки, работа над аппликацией).</p> <p>Закрепление умения изображать деревья в состоянии покоя и в движении (в ветреную погоду). Развитие умения видеть и передавать в лепке и рисунке изгибы</p>

	<p>и «узор» ветвей.</p> <p>Развитие умения изображать человека. Фигура человека в статике и в динамике (человек делает зарядку, идёт и др.) в соответствии с изобразительными возможностями детей, с использованием помощи со стороны педагога. Портрет человека.</p> <p>Формирование умения отражать в изображении форму и части головы человека, черты лица.</p> <p>Формирование умений передавать форму, строение и пропорции фигуры животного в лепке, аппликации и затем в рисунке.</p> <p>Закрепление приёмов исполнения косовской и городецкой росписи посуды.</p> <p>Использование приёмов работы кончиком кисти и всей кистью, «примакивания».</p> <p>Закрепление представления о явлении центральной симметрии в природе: составление узора в круге и овале с учётом центральной симметрии (элементы узора - геометрические и стилизованные формы растительного и животного мира).</p> <p>Составление целого изображения (реального, сказочного) из частей.</p> <p>Развитие у обучающихся восприятия цвета предметов и формирование умений передавать его в живописи</p> <p>Закрепление представлений о цвете, красках и приёмах работы красками и кистью.</p> <p>Совершенствование приёмов осветления цвета с помощью белил или разведения краски водой; затемнения цвета с помощью чёрной краски, получения некоторых оттенков (светло-зелёный, жёлто-зелёный, тёмно-зелёный и т. п.).</p> <p>Использование получаемых осветлённых и затемнённых красок в сюжетных рисунках, в декоративном рисовании.</p> <p>Приёмы работы акварельными красками: работа синей краской по мокрой бумаге («по-мокрому») при изображении неба, красной и оранжевой красками - при изображении солнца и его лучей.</p> <p>Подбор цветовых сочетаний при изображении красок осени, зимы, лета (с помощью учителя). Подбор цветовых сочетаний при создании сказочных образов (с помощью учителя): добрые и злые образы (например, Царевна Лебедь и Баба-яга), при использовании ярких и тусклых цветов.</p> <p>Совершенствование умений раскрашивания силуэта изображения, не выходя за его пределы, работая по сухой бумаге («по-сухому»).</p> <p>Обучение восприятию произведений искусства</p> <p>Формирование представлений о работе художников и скульпторов, о мастерах народных промыслов.</p> <p>Беседы на темы:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как и о чём создаются картины. Пейзаж, портрет, натюрморт, сюжетная картина. Какие материалы использует художник (краски, гуашь, акварель, пастель, сангина, карандаши, тушь и др.). 2. Как и о чём создаются скульптуры. Скульптурные изображения (статуя, бюст, группа из нескольких фигур статуэтка). Какие материалы использует скульптор (мрамор, гранит, металл, например сталь; гипс, глина, пластилин и др.). <p>Для демонстрации можно использовать произведения живописи и графики: И. Остроухова, В. Поленова, К. Юона, И. Левитана, Ф. Васильева, М. Сарьяна, В. Фирсова и др. (по выбору учителя).</p> <p>Произведения скульптуры: В. Ватагина, А. Опекушина, В. Мухиной и др. (по выбору учителя).</p> <p>Инструменты художников и скульпторов (фотографии).</p> <p>Предметы декоративно-прикладного искусства: Хохломы, Городца, Дымково.</p>
--	--

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс	Программная тема, раздел, модуль	Количество часов на	Из них проверочных	Возможность использования электронных
-------	----------------------------------	---------------------	--------------------	---------------------------------------

		изучение	работ	(цифровых) образовательных ресурсов
1 класс (33ч)	<p>В мире волшебных линий. Осень золотая наступает. Осенний листопад. Цвета осени. Аппликация. Солнце на небе. Травка на земле. Забор. Рисование. Фрукты, овощи разного цвета. Рисование. Простые формы предметов. Сложные формы. Рисование. Линия. Точка. Пятно. Рисование Изображаем лист сирени. Рисование Лепим лист сирени Лепим. Матрешка Рисуем куклу неваляшку.</p>	9		
	<p>От линии к рисунку, бумажной пластике и лепке Деревянный дом в деревне. Лепка Изображаем деревянный дом из бревен. Аппликация Аппликация «Рыбки в аквариуме» Зима. Снеговик. Праздник Новый год. Аппликация. Лепка Новогодняя елка. Флажки на веревке для елки. Рисование. Аппликация Лепим человека из пластилина. Голова, лицо человека Лепка и рисунок. Зима. Белый заяц. Изобрази зайку: слепи и нарисуй</p>	7		
	<p>От замысла к воплощению Рассматривание картин художников Пирамидка. Рыбка. Аппликация Ваза с цветами. Аппликация Колобок. Нарисуй картинку Дома в городе. Аппликация Одноэтажный дом. Трехэтажный дом. Лепка Многоэтажный дом. Аппликация Весна пришла. Яркое солнце. Составить рассказ Весна. Почки на деревьях. Рисование</p>	9		
	<p>Замысел плюс опыт равно творчество Весна пришла. Светит солнце. Бежит ручей. Плывет кораблик. Рисование Цветок. Ветка акации с листьями. Рисование Что украшают узором? Аппликация. Коврик для куклы. Узор в полосе. Аппликация Весна. Праздник. Хоровод. Сделай аппликацию и дорисуй ее</p>	8		

	Изобрази дом в деревне. Деревья рядом с домом. Рисование Грибы. Грибы на пеньке. Аппликация Придумай свой рисунок. (Учитывай понятия: наверху, внизу.) Рисование. Наверху облака. Внизу цветы. Рисование Придумай свой рисунок (Учитывай понятия: «над», «под», «посередине», «в центре».)			
2 класс (34 ч)				
3 класс (34 ч)				
4 класс (34 ч)	<p><u>Обучение композиционной деятельности.</u></p> <p>"Наблюдение сезонных явлений в природе с целью последующего изображения. Беседа на заданную тему. ИОТ-072-2022</p> <p>"</p> <p>Лето. Осень. Дует сильный ветер. Лепка. Рисование.</p> <p>Осень. Птицы улетают. Журавли летят клином. Рисование.</p> <p>Бабочка. Бабочка и цветы. Рисование.</p> <p>Рисование узора «Бабочка на ткани» с использованием трафарета с силуэтом бабочки.</p> <p>"Разные способы изображения бабочек (из пластилиновых шариков, из кусочков цветной бумаги, из гофрированной бумаги). Бабочка из гофрированной бумаги. Аппликация. Работа с бумагой и клеем.</p> <p>"</p> <p>Одежда ярких и нежных цветов. Рисование.</p> <p>Рисование акварельной краской, начиная с цветового пятна.</p>			

	<p>"Рисование акварельной краской кистью по сырой бумаге. Изобразить акварельными красками по сырой бумаге небо, раду, листья, цветов. Чего не хватает? Человек стоит, идет, бежит. Рисование, дорисовывание."</p>			
	<p><u>Развитие умений воспринимать и изображать форму предметов, пропорции, конструкцию.</u> "Зимние игры детей. Лепка из пластилина. Рисование выполненной лепки. " Дети лепят снеговиков. Рисунок. Деревья зимой в лесу (лыжник). Рисование цветной и черной гуашью. Рисование угольком. Зима. Лошадка из Каргополя. Лепка и зарисовка вылепленной фигурки. Лошадка везет из леса сухие ветки, дрова. Рисунок. Натюрморт: кружка, яблоко, груша. Деревья в лесу. Домик лесника. Человек идет по дорожке. Рисунок по описанию.</p>			
	<p><u>Развитие восприятия цвета предметов и формирование умения передавать его в живописи.</u> Элементы косовской росписи. Рисование. Сосуды: ваза, кувшин, тарелка. Рисование. Украшение силуэтов сосудов косовской росписью. Украшение силуэта предмета орнаментом. Орнамент в круге. Рисование. Сказочная птица. Рисование Сказочная птица. Рисование. Украшение узором рамки для рисунка. Встречай птиц – вешай скворечники! Лепка, рисунок. Закладка для книги. С использованием картофельного штампа. Рисование. Беседа на тему «Красота вокруг нас. Посуда». Демонстрация образцов посуды с орнаментом. Рисование элементов узора. Украшение изображений посуды узором (силуэтов чайника, чашки, тарелки).Аппликация.</p>			

	<p><u>Обучение восприятию произведений искусства.</u> Святой праздник Пасхи. Украшение узором яиц (или их силуэтов) к празднику Пасхи. Рисование. Беседа на заданную тему «Городецкая роспись». Элементы городецкой росписи. Рисование. Кухонная доска. Рисование. Украшение силуэта доски городецкой росписью Иллюстрация в книге. Беседа на заданную тему «Иллюстрация к сказке, зачем нужна иллюстрация». Вспоминание эпизода из сказки «Колобок». Эпизод из сказки «Колобок». Нарисуй колобка на окне. Укрась ставни городецкой росписью. Раскрась рисунок красками гуашь. Помечтаем о лете, о походах в лес за грибами.</p>			
5 класс (34 ч)				
<p>Примечание: количество учебных часов на тему может варьироваться по усмотрению учителя с учетом особенностей освоения программы обучающимися, при условии, что общее количество часов в год сохраняется.</p>				

**Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Мурманская коррекционная школа-интернат № 3»**

РАССМОТРЕНО
на заседании
МО учителей НОО
от 30.05.2023
протокол № 5

ПРИНЯТО
педагогическим
советом
от 30.08.2023
протокол № 15

УТВЕРЖДЕНО
приказом
от 31.08.2023
№ 278

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Ручной труд»**

Уровень (этап):	I этап.
Категория обучающихся:	Обучающиеся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе глухим, слабослышащим и позднооглохшим, слепым, слабовидящим, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с расстройствами аутистического спектра.
Сроки реализации:	1-4 классы и дополнительный класс.
Разработана на основе:	- ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). - Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ФАООП УО, 1 вариант)

Рабочую программу
разработал(и):

МО учителей НОО

г. Мурманск
2023 г.

Содержание

		Страницы
1	Планируемые результаты освоения программы по предмету	Стр.3-7
2	Содержание учебного предмета (курса)	Стр.7-18
3.	Тематическое планирование	Стр.18-21
3.1	<i>Приложение:</i> КТП на 1 текущий учебный год.	

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РУЧНОМУ ТРУДУ (ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ)

1.1.ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- положительное отношение и интерес к труду;
- понимание значения и ценности труда;
- понимание красоты в труде, в окружающей действительности и возникновение эмоциональной реакции «красиво» или «некрасиво»;
- осознание своих достижений в области трудовой деятельности;
- умение выражать свое отношение к результатам собственной и чужой творческой деятельности «нравится» или «не нравится; привычка к организованности, порядку, аккуратности.

1.2.МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1.3.ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**1
класс**

Минимальный уровень

должны *знать*:

- правила организации рабочего места;
- виды трудовых работ;
- названия и свойства поделочных материалов (пластилин, бумага, нитки), правила их хранения, санитарно-гигиенические требования при работе с ними;
- названия технологических операций, необходимых для обработки материалов (разметка по шаблону;
- выделение детали из заготовки – разрывание, обрывание, резание;
- формообразование – сгибание, сминание, скатывание, плетение, соединение в пучок;
- сборка изделия - склеивание, примазывание;
- отделка изделия - аппликация;
- названия инструментов, необходимых на уроках ручного труда, их устройство, правила техники безопасной работы режущими инструментами;
- приемы работы (приемы разметки деталей, приемы выделения детали из заготовки, приемы формообразования, приемы соединения деталей, приемы отделки изделия), используемые на уроках ручного труда.

Уметь:

- организовать свое рабочее место в зависимости от характера выполняемой работы, рационально располагать инструменты, материалы и приспособления на рабочем столе, сохранять порядок на рабочем месте;
- с помощью учителя анализировать объект, подлежащий изготовлению, выделять и называть его признаки и свойства;
- с помощью учителя определять способы соединения деталей;
- выполнять изделие по инструкции, чередующейся показом;
- владеть некоторыми элементарными технологическими приемами ручной обработки поделочных материалов, предусмотренных программой (глиной и пластилином, природными материалами, с бумагой и нитками);
- сопоставлять свое изделие с образцом с помощью учителя (похоже на образец).

	<p>Достаточный уровень должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила рациональной организации труда, включающей в себя упорядоченность действий и самодисциплину; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить необходимую для выполнения работы информацию в материалах учебника, рабочей тетради с помощью учителя; - составлять план работы над изделием с опорой на предметно-операционные, графические планы с помощью учителя и действовать в соответствии с ними в процессе изготовления изделия; - осуществлять текущий контроль выполняемых практических действий и корректировку хода практической работы с помощью учителя; - оценить свое изделие (красиво, некрасиво, аккуратное, похоже на образец); - устанавливать причинно-следственные связи между выполняемыми действиями и их результатами с помощью учителя; - выполнять общественные поручения по уборке класса/мастерской после уроков ручного труда.
<p>2 класс</p>	<p>Минимальный уровень должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила организации рабочего места; - виды трудовых работ; - названия и свойства поделочных материалов, используемых на уроках ручного труда в первом классе, правила их хранения, санитарно-гигиенические требования при работе с ними; - названия инструментов, необходимых на уроках ручного труда, их устройство, правила техники безопасной работы колющими и режущими инструментами; - приемы работы (приемы разметки деталей, приемы выделения детали из заготовки, приемы формообразования, приемы соединения деталей, приемы отделки изделия), используемые на уроках ручного труда. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать свое рабочее место в зависимости от характера выполняемой работы, рационально располагать инструменты, материалы и приспособления на рабочем столе, сохранять порядок на рабочем месте с помощью учителя; - анализировать объект, подлежащий изготовлению, выделять и называть его признаки и свойства; - определять способы соединения деталей с помощью учителя; - составлять стандартный план работы по пунктам с опорой на предметно-операционный план с помощью учителя; - владеть некоторыми технологическими приемами ручной обработки поделочных материалов с помощью учителя; - работать с доступными материалами (глиной и пластилином, природными материалами, с бумагой и нитками). <p>Достаточный уровень должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила рациональной организации труда, включающей в себя упорядоченность действий и самодисциплину. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно находить необходимую для выполнения работы информацию в материалах учебника, рабочей тетради; - работать с доступной для первоклассников наглядностью: составлять план работы над изделием с опорой на предметно-операционные, графические планы, и действовать в соответствии с ними в процессе изготовления изделия;

	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять текущий самоконтроль выполняемых практических действий и корректировку хода практической работы; - оценить свое изделие (красиво, некрасиво, аккуратное, похоже на образец); - устанавливать причинно-следственные связи между выполняемыми действиями и их результатами; - выполнять общественные поручения по уборке класса/мастерской после уроков ручного труда.
3 класс	<p>Минимальный уровень овладения предметными результатами</p> <p>должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила организации рабочего места; - виды трудовых работ; - названия и свойства поделочных материалов, используемых на уроках ручного труда во втором классе, правила их хранения, санитарно-гигиенические требования при работе с ними; - названия инструментов, необходимых на уроках ручного труда, их устройство, правила техники безопасной работы колющими и режущими инструментами; - приемы работы (приемы разметки деталей, приемы выделения детали из заготовки, приемы формообразования, приемы соединения деталей, приемы отделки изделия), используемые на уроках ручного труда. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать свое рабочее место в зависимости от характера выполняемой работы, рационально располагать инструменты, материалы и приспособления на рабочем столе, сохранять порядок на рабочем месте с помощью учителя; - анализировать объект, подлежащий изготовлению, выделять и называть его признаки и свойства; - определять способы соединения деталей с помощью учителя; - составлять стандартный план работы по пунктам с опорой на предметно-операционный план с помощью учителя; - работать с доступными материалами (глиной и пластилином, природными материалами, с бумагой и нитками); - владеть некоторыми технологическими приемами ручной обработки поделочных материалов с помощью учителя. <p>Достаточный уровень освоения предметными результатами</p> <p>должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила рациональной организации труда, включающей в себя упорядоченность действий и самодисциплину. <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно находить необходимую для выполнения работы информацию в материалах учебника, рабочей тетради; - работать с доступной для первоклассников наглядностью: составлять план работы над изделием с опорой на предметно-операционные, графические планы, и действовать в соответствии с ними в процессе изготовления изделия; - осуществлять текущий самоконтроль выполняемых практических действий и корректировку хода практической работы; - оценить свое изделие (красиво, некрасиво, аккуратное, похоже на образец); - устанавливать причинно-следственные связи между выполняемыми действиями и их результатами; - выполнять общественные поручения по уборке класса/мастерской после уроков ручного труда.
4 класс	<p>Минимальный уровень овладения предметными результатами</p> <p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила организации рабочего места; - виды трудовых работ, предусмотренные содержанием программы для третьего

класса;

- названия и свойства поделочных материалов, используемых на уроках ручного труда в третьем классе, правила их хранения и санитарно-гигиенические требования при работе с ними;

- названия инструментов и приспособлений, необходимых на уроках ручного труда, их устройство, правила техники безопасной работы колющими и режущими инструментами;

- технологические операции (разметка деталей, выделение детали из заготовки; формообразование; сборка изделия; отделка изделия);

- приемы работы (приемы разметки деталей по шаблону, с помощью линейки; приемы разрывания, отрывания резания;

- приемы сминания, сгибания; приемы склеивания, сшивания, плетения, соединения деталей с помощью винта и гайки; приемы вышивания, аппликация).

уметь:

- организовать свое рабочее место в зависимости от характера выполняемой работы, рационально располагать инструменты, материалы и приспособления на рабочем столе, сохранять порядок на рабочем месте с частичной помощью учителя и самостоятельно;

- анализировать объект, подлежащий изготовлению, выделять и называть его признаки и свойства с частичной помощью учителя и самостоятельно;

- определять способы соединения деталей с частичной помощью учителя и самостоятельно;

- составлять стандартный план работы по пунктам с опорой на предметно-операционный план с частичной помощью учителя и самостоятельно;

- работать с доступными материалами (с бумагой и картоном, текстильными материалами, древесиной и проволокой);

- владеть некоторыми технологическими операциями и приемами ручной обработки поделочных материалов с частичной помощью учителя и самостоятельно.

Достаточный уровень освоения предметными результатами

должны знать:

- правила рациональной организации труда, включающей в себя упорядоченность действий и самодисциплину;

- название инструментов и их устройство, правила обращения с ними и рациональное использование их в том или ином виде работы;

- физические и художественно-выразительные свойства материалов, с которыми работают на уроках ручного труда.

должны уметь:

- самостоятельно находить необходимую для выполнения работы информацию в материалах учебника, рабочей тетради;

- работать с доступной для третьеклассников наглядностью: составлять план работы над изделием с опорой на предметно-операционные, графические планы, и действовать в соответствии с ними в процессе изготовления изделия;

- самостоятельно рассматривать образец несложного изделия, определять его признаки и свойства и планировать ход работы над изделием;

- осуществлять текущий самоконтроль выполняемых практических действий и корректировку хода практической работы;

- оценить свое изделие (красиво, некрасиво, аккуратное, похоже на образец);

- устанавливать причинно-следственные связи между выполняемыми действиями и их результатами;

- выполнять общественные поручения по уборке класса после уроков ручного труда.

5 класс	<p>Минимальный уровень овладения предметными результатами</p> <p>должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - названия и технологические свойства материалов, используемых для изготовления поделок; - названия и назначение инструментов, указанных в программе, правила безопасной работы с ними. <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать образец, указывая количество и форму деталей, а также особенности соединения их; - планировать предстоящую работу с опорой на образец изделия, исходные детали и предметную инструкционную карту; - составлять эскиз и пользоваться им при самостоятельной работе; - сравнивать качество выполненной работы с опорой на образец-эталон и выражать результаты сравнения в устном высказывании; - дать отчет о выполненной работе, включающий: название изделия; материалов, из которых оно выполнено; его назначение; - уметь описать последовательность операций по изготовлению изделия; оценить сложность работы. <p>Достаточный уровень освоения предметными результатами</p> <p>должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - названия и основные свойства материалов; - названия и назначение инструментов, указанных в программе и правила безопасной работы с ними. <p>должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовать работу по устной инструкции учителя; - называть операции последовательного выполнения изделия по элементам предметной инструкционной карты; - составить простейшую композицию макета и аппликации по образцу; - дать простейший отчет о выполненной работе (назвать изделие и материалы, из которых оно выполнено, определить назначение изделия).
2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ПО РУЧНОМУ ТРУДУ	
Клас с	Содержание
1 класс (66 ч)	<p>«Адаптационный период» - 3 часа</p> <p>Диагностирование знаний, умений и навыков у школьников Свободное самостоятельное складывание, вырезание, лепка разнообразных форм.</p> <p>«Работа с глиной и пластилином» - 20 часов.</p> <p>Организация рабочего места при выполнении лепных работ. Пластилин-материал ручного труда. Как правильно обращаться с пластилином.</p> <p>Инструменты для работы с пластилином. Элементарные знания о глине и пластилине (пластические свойства материалов, цвет, форма). Применение глины для изготовления игрушек; фигурок животных, птиц, людей и т.д.</p> <p>Организация рабочего места при выполнении лепных работ. Как правильно обращаться с пластилином. Инструменты для работы с пластилином.</p> <p>Лепка из глины и пластилина разными способами: <i>конструктивным</i> - предмет создается из отдельных частей; <i>пластическим</i> - лепка из целого куска, когда</p>

все части вытягиваются из одного куска глины, пластилина; *комбинированным* - объединяющим лепку из отдельных частей и целого куска.

Лепка из пластилина, изделий имеющих прямоугольную, цилиндрическую, конусообразную и шарообразную форму. Приемы работы: «разминание», «отщипывание кусочков пластилина», «размазывание по картону» (аппликация из пластилина), «раскатывание столбиками» (аппликация из пластилина), «скатывание шара», «раскатывание шара до овальной формы», «вытягивание одного конца столбика», «сплющивание», «прищипывание», «примазывание» (объемные изделия).

Комбинированные работы: бумага и пластилин.

«Работа с природными материалами» - 6 часов.

Организация рабочего места работе с природными материалами.

Элементарные понятия о природных материалах (где используют, где находят, виды природных материалов). Способы соединения деталей (пластилин).

Работа с засушенными листьями. Способы работы (аппликация, объемные изделия).

Свойства листьев (цвет, форма, засушенные листья - хрупкие). Соединение деталей (с помощью пластилина).

Работа с еловыми шишками. Способы работы (объемные изделия). Свойства еловых шишек (форма, цвет и др.). Соединение деталей изделия (с помощью пластилина). Комбинированные работы: пластилин и природные материалы.

«Работа с бумагой» - 27 часов.

Организация рабочего места при работе с бумагой. Элементарные сведения о бумаге (изделия из бумаги). Сорта и виды бумаги (бумага для письма, бумага для печати, рисовальная, впитывающая/гигиеническая, крашенная). Цвет, форма бумаги (треугольник, квадрат, прямоугольник, круг, овал).

Свойства бумаги (мнется, рвется, сгибается, режется, клеится, окрашивается, впитывает влагу и др.).

Инструменты (ножницы) и материалы (клей) для работы с бумагой. Способы работы с бумагой (плоскостной, полуобъемный, объемный)). Виды работы с бумагой: — аппликация (плоскостная, бумажная мозаика, полуобъемная); — вырезание из бумаги геометрических фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник); — конструирование способом складывания фигурок (Оригами).

Складывание фигурок из бумаги Приемы сгибания бумаги: «сгибание треугольника пополам», «сгибание квадрата с угла на угол»; «сгибание прямоугольной формы пополам»; «сгибание сторон к середине»; «сгибание углов к центру и середине».

Обрывание бумаги. Разрывание бумаги по линии сгиба. Отрывание мелких кусочков от листа бумаги (бумажная мозаика). Соединение оборванных элементов (наклеивание). Правила работы с клеем и кистью.

Сминание и скатывание бумаги в ладонях. Сминание пальцами и скатывание в ладонях бумаги (плоскостная и объемная аппликация).

Вырезание ножницами из бумаги. Инструменты для резания бумаги.

Правила обращения с ножницами. Правила работы ножницами. Удержание ножниц. Приемы резания ножницами: «разрез по короткой прямой линии»; «разрез по короткой наклонной линии»; «надрез по короткой прямой линии»; «разрез по длинной линии»; «разрез по незначительно изогнутой линии»; «округление углов прямоугольных форм»; Способы вырезания: симметричное вырезание из бумаги, сложенной пополам орнаментальных и предметных изображений. Использование вырезанных элементов, деталей в аппликации и конструировании.

Конструирование из бумаги. Плоскостное конструирование из вырезанных

	<p>полосок (плетение из полос). Объемное конструирование из вырезанных полос.</p> <p>Конструирование на основе готовых кругов.</p> <p>Разметка бумаги. Разметка с помощью шаблоном. Понятие «шаблон». Правила работы с шаблоном. Порядок обводки шаблона геометрических фигур (квадрат, треугольник, круг, овал).</p> <p>Соединение деталей изделия. Клеевое соединение. Правила работы с клеем и кистью.</p> <p>Приемы клеевого соединения: «точечное», «сплошное». Щелевое соединение деталей (щелевой замок).</p> <p>«Работа с нитками» - 10 часов.</p> <p>Элементарные сведения о <i>нитках</i> (откуда берутся нитки). Применение ниток. Свойства ниток. Цвет ниток. Как работать с нитками. Виды работы с нитками: Наматывание ниток на картонку (плоские игрушки).</p> <p>Связывание ниток в пучок (ягоды, цветы, кисточки). Комбинированные работы: нитки и бумага.</p>
<p>2 класс (66 ч)</p>	<p>«Работа с глиной и пластилином» - 16 часов.</p> <p>Организация рабочего места при выполнении лепных работ. Пластилин-материал ручного труда. Как правильно обращаться с пластилином.</p> <p>Инструменты для работы с пластилином. Элементарные знания о глине и пластилине (пластические свойства материалов, цвет, форма). Применение глины для изготовления игрушек; фигурок животных, птиц, людей и т.д.</p> <p>Организация рабочего места при выполнении лепных работ. Как правильно обращаться с пластилином. Инструменты для работы с пластилином. Лепка из глины и пластилина разными способами: <i>конструктивным</i> - предмет создается из отдельных частей; <i>пластическим</i> - лепка из целого куска, когда все части вытягиваются из 503 одного куска глины, пластилина; <i>комбинированным</i> - объединяющим лепку из отдельных частей и целого куска.</p> <p>Лепка из пластилина, изделий имеющих прямоугольную, цилиндрическую, конусообразную и шарообразную форму. Приемы работы: «разминание», «отщипывание кусочков пластилина», «размазывание по картону» (аппликация из пластилина), «раскатывание столбиками» (аппликация из пластилина), «скатывание шара», «раскатывание шара до овальной формы», «вытягивание одного конца столбика», «сплющивание», «прищипывание», «примазывание» (объемные изделия).</p> <p>Комбинированные работы: бумага и пластилин.</p> <p>«Работа с природными материалами» - 7 часов.</p> <p>Организация рабочего места работе с природными материалами.</p> <p>Элементарные понятия о природных материалах (где используют, где находят, виды природных материалов). Способы соединения деталей (пластилин).</p> <p>Работа с засушенными листьями. Способы работы (аппликация, объемные изделия).</p> <p>Свойства листьев (цвет, форма, засушенные листья - хрупкие). Соединение деталей (с помощью пластилина).</p> <p>Работа с еловыми шишками. Способы работы (объемные изделия). Свойства еловых шишек (форма, цвет и др.). Соединение деталей изделия (с помощью пластилина).</p> <p>Работа с тростниковой травой. Способы работы (аппликация, объемные изделия).</p> <p>Свойств сухой тростниковая трава (пушистая и др.) Комбинированные работы: пластилин и природные материалы.</p>

	<p>«Работа с бумагой» - 35 часа.</p> <p>Организация рабочего места при работе с бумагой. Элементарные сведения о бумаге (изделия из бумаги). Сорта и виды бумаги (бумага для письма, бумага для печати, рисовальная, впитывающая/гигиеническая, крашеная). Цвет, 504 форма бумаги (треугольник, квадрат, прямоугольник, круг, овал). Инструменты (ножницы) и материалы (клей) для работы с бумагой. Способы работы с бумагой (аппликация, конструирование). Виды работы с бумагой:</p> <p>Складывание фигурок из бумаги (Оригами). Приемы сгибания бумаги: «сгибание треугольника пополам», «сгибание квадрата с угла на угол»; «сгибание прямоугольной формы пополам»; «сгибание сторон к середине»; «сгибание углов к центру и середине»; «сгибание по типу «гармошки»; «вогнуть внутрь».</p> <p>Вырезание ножницами из бумаги. Инструменты для резания бумаги. Правила обращения с ножницами. Правила работы ножницами. Удержание ножниц. Приемы вырезания ножницами: «разрез по короткой прямой линии»; «разрез по короткой наклонной линии»; «надрез по короткой прямой линии»; «разрез по длинной линии»; «разрез по незначительно изогнутой линии»; «округление углов прямоугольных форм»; «вырезание изображений предметов, имеющие округлую форму»; «вырезание по совершенной кривой линии (кругу)».</p> <p>Способы вырезания: симметричное вырезание из бумаги, сложенной пополам орнаментальных и предметных изображений. Использование вырезанных элементов, деталей в аппликации и конструировании.</p> <p>Обрывание бумаги. Разрывание бумаги по линии сгиба. Отрывание мелких кусочков от листа бумаги (бумажная мозаика). Соединение оборванных элементов (наклеивание). Правила работы с клеем и кистью.</p> <p>Сминание и скатывание бумаги в ладонях. Сминание пальцами и скатывание в ладонях бумаги (плоскостная и объемная аппликация).</p> <p>Конструирование из бумаги. Плоскостное конструирование из вырезанных полосок (плетение из полос); Объемное конструирование на основе геометрических фигур (квадрат) и геометрических тел (цилиндра).</p> <p>Разметка бумаги. Разметка с помощью шаблоном. Понятие «шаблон». Правила работы с шаблоном. Порядок обводки шаблона геометрических фигур (квадрат, треугольник, круг, овал).</p> <p>Соединение деталей изделия. Клеевое соединение. Правила работы с клеем и кистью.</p> <p>Приемы клеевого соединения: «точечное», «сплошное». Щелевое соединение деталей (щелевой замок).</p> <p>«Работа с нитками» - 8 часов.</p> <p>Элементарные сведения о <i>нитках</i> (откуда берутся нитки). Применение ниток. Свойства ниток. Цвет ниток. Как работать с нитками. Виды работы с нитками:</p> <p>Наматывание ниток на картонку (плоские игрушки, кисточки).</p> <p>Связывание ниток в пучок (ягоды, фигурки человечком, цветы).</p> <p>Шитье. Инструменты для швейных работ. Приемы шитья: «игла вверх-вниз».</p> <p>Вышивание. Что делают из ниток. Приемы вышивания: вышивка прямой строчкой «в два приема».</p>
<p>Зклас с (34 ч)</p>	<p>«Работа с глиной и пластилином» - 9 часов.</p> <p>Элементарные знания о глине и пластилине (свойства материалов, цвет, форма). Глина - строительный материал. Применение глины для изготовления посуды. Применение глины для скульптуры. Пластилин-материал ручного труда. Организация рабочего места при выполнении лепных работ. Как правильно</p>

обращаться с пластилином.

Инструменты для работы с пластилином. Лепка из глины и пластилина разными способами: *конструктивным* - предмет создается из отдельных частей; *пластическим* - лепка из целого куска, когда все части вытягиваются из одного куска глины, пластилина; *комбинированным* - объединяющим лепку из отдельных частей и целого куска. Приемы работы: «раскатывание столбиками», «скатывание шара», «вытягивание одного конца столбика», «сплющивание», «пришипывание», «примазывание». Лепка из пластилина геометрических тел (брусочек, цилиндр, конус, шар). Лепка из пластилина, изделий 306 имеющих прямоугольную, цилиндрическую, конусообразную и шарообразную форму.

Лепка композиций к сказкам.

Примерные практические работы: Изготовление из пластилина кирпичиков разного цвета. Складывание из кирпичиков ворот по образцу. Лепка из пластилина молотка.

Лепка чашки цилиндрической формы. Лепка чашки конической формы. Лепка чайника (шарообразная форма тулова). Лепка медвежонка конструктивным способом (из отдельных частей). Лепка утки пластическим способом (из одного куска пластилина).

Лепка композиции к сказке «Колобок»

«Работа с природными материалами» - 5 часов.

Элементарные понятия о природных материалах (где используют, где находят, виды природных материалов). Историко-культурологические сведения об игрушках, сделанных из природных материалов (в какие игрушки играли дети в старину). Заготовка природных материалов. Правила работы с природными материалами. Инструменты (шило, ножницы). Организация рабочего места при работе с природными материалами. Способы соединения деталей (пластилин, острые палочки). Работа с засушенными листьями (аппликация, объемные изделия). Работа с еловыми шишками. Изготовление игрушек из желудей. Изготовление игрушек из скорлупы ореха (объемные изделия).

Комбинированные работы: пластилин, бумага и природные материалы.

Примерные практические работы: Собрать и засушить листья деревьев (березы, клена, ивы, дуба). Найти еловые и сосновые шишки разного размера. Собрать жёлуди, скорлупу грецких орехов. Конструирование из желудей фигурки животных, птиц, человечков. Конструирование из скорлупы грецкого ореха кораблик, черепашку, рыбку и др. Составление аппликации из засушенных листьев ивы, берёзы и клена. Украшение рамочки для фотографии аппликацией их сухих кленовых, березовых или других листьев.

Конструирование из шишек совы, утку, лебедя и др. Конструирование из шишки и листьев дуба пальму.

«Работа с бумагой и картоном» - 11 часов.

Элементарные сведения о бумаге (изделия из бумаги). Сорта и виды бумаги (бумага для письма, бумага для печати, рисовальная, впитывающая/гигиеническая, крашенная).

Цвет, бумаги. Инструменты и материалы для работы с бумагой и картоном.

Организация рабочего места при работе с бумагой. Виды работы с бумагой и картоном:

Разметка бумаги. Экономная разметка бумаги. Приемы разметки: - разметка с помощью шаблоном. Понятие «шаблон». Правила работы с шаблоном.

Порядок обводки шаблона геометрических фигур. Разметка по шаблонам сложной конфигурации. Понятия: «контурное изображение», «силуэт»; 307 - разметка с помощью чертежных инструментов (по линейке). Понятие «линейка», ее применение и устройство.

Вырезание ножницами из бумаги. Правила работы ножницами. Приемы вырезания ножницами: «разрез по длинной линии»; «вырезание изображений предметов, имеющие округлую форму»; «вырезание по совершенной кривой линии (кругу)». Способы вырезания: «симметричное вырезание из бумаги, сложенной пополам».

Обрывание бумаги. Понятия «аппликация», «бумажная мозаика», «силуэт», «контурное изображение». Последовательность изготовления аппликации из обрывной бумаги».

Складывание фигурок из бумаги (Оригами). Приемы сгибания бумаги: «сгибание треугольника пополам», «сгибание квадрата с угла на угол»; «сгибание прямоугольной формы пополам»; «деление отрезка на две равные части с помощью сгибания бумаги».

Сминание и накручивание бумаги на карандаш. Прием «сминание бумаги с последующим ее расправлением». Последовательность составления аппликация из мятой бумаги.

Конструирование из бумаги и картона разными способами. Конструирование на основе полос. Конструирование из бумаги на основе кругов.

Конструирование на основе трубочки. Понятия: «полоса», «трубочка», «кольцо», «окружность», «круг», «шар».

Соединение деталей изделия. Клеевое соединение. Правила работы с клеем и кистью. Приемы клеевого соединения: «точечное», «сплошное». Щелевое соединение деталей (щелевой замок).

Примерные практические работы: Составление аппликации из мятой бумаги на тему «Дерево в разные времена года». Складывание из бумаги маски собаки. Вырезание геометрических фигур после предварительной экономной разметки бумаги. Изготовление пакета (конверта) для хранения геометрических фигур с последующим украшением аппликацией. Изготовление игрушек-силуэтов, украшенных аппликацией из обрывной бумаги «Яблоко», «Рыбка» и др. Конструирование из бумаги шара на основе двух кругов со «щелевидным» соединением. Конструирование шара из бумажных полос. Разметка бумаги при помощи линейки. Составление композиции «Грузовик», «Автофургон», состоящих из геометрических фигур. Изготовление поздравительной открытки с аппликацией. Изготовление композиции к сказке «Колобок» из складных бумажных фигурок.

«Работа с текстильными материалами» - 9 часов.

Повторение сведений *о нитках*. Применение ниток. Свойства ниток. Цвет ниток. Как работать с нитками. Виды работы с нитками: 308

- **наматывание ниток** на картонку (плоские игрушки, кисточки). - **связывание ниток в пучок** (ягоды, фигурки человечком).

Пришивание пуговиц. Понятие «пуговица». Виды пуговиц. Инструменты и материалы, необходимые для пришивания пуговиц. Приемы пришивания пуговиц: «прием пришивания пуговиц с двумя сквозными отверстиями»

Шитье. Инструменты для швейных работ. Виды ручных стежков и строчек: «строчка прямого стежка».

Вышивание. Понятия «вышивка», «канва». Применение вышивки. Приемы вышивания: вышивка «строчкой прямого стежка», вышивка «строчкой прямого стежка с перевивом». Элементарные сведения *о тканях*. Применение и назначение ткани в жизни человека.

Из чего делают ткань. Свойства ткани. Мнется, утюжится. Лицевая и изнаночная сторона ткани. Шероховатые, шершавые, скользкие, гладкие, толстые, тонкие. Режутся ножницами. Прошиваются иголками. Сматываются в рулоны, сучиваются. Цвет ткани.

Сорта ткани и их назначение (шерстяные ткани, хлопковые ткани). Кто шьет из

	<p>ткани.</p> <p>Инструменты и приспособления, используемые при работе с тканью. Правила хранения игл.</p> <p>Шитье. Завязывание узелка на нитке. Соединение деталей, выкроенных из ткани, прямой строчкой (изготовление игольницы).</p> <p>Отделка изделий из ткани. Аппликация на ткани. Работа с тесьмой. Применение тесьмы. Виды тесьмы (простая, кружевная, с орнаментом).</p> <p>Комбинированные работы: бумага и ткань.</p> <p>Примерные практические работы: Изготовление ягод из ниток, связанных в пучок.</p> <p>Пришивание пуговиц с двумя сквозными отверстиями. Пришивание пуговиц с двумя сквозными отверстиями с подкладыванием палочки. Изготовление фигурок «мальчика» и «девочки» из связанных пучков нитей. Сматывание ниток в клубок на бумажный шарик.</p> <p>Составление коллекции из кусочков хлопковых и шерстяных тканей. Раскрой деталей из плотной ткани (квадраты). Соединение деталей (квадратов), выкроенных из плотной ткани, прямой строчкой. Изготовление силуэтной игольницы с использованием сшитых квадратов из плотной ткани. Вышивание по канве прямым стежком. Вышивание по канве стежком «шнурок». Отделка салфетки цветной тесьмой и др.</p>
<p>4 класс (34 часа)</p>	<p>Введение – 1 час.</p> <p>Повторение пройденного учебного материала во втором классе. Правила поведения и работы на уроках ручного труда. Общие правила организации рабочего места на уроках труда. Материалы и инструменты, используемые на уроках ручного труда.</p> <p>«Работа с природными материалами» - 3 часа.</p> <p>Организация рабочего места при работе с природными материалами. Сведения о природных материалах (где используют, где находят, физические свойства, виды природных материалов). Правила работы с природными материалами. Инструменты (шило, ножницы).</p> <p>Способы соединения деталей (пластилин, острые палочки). Работа с засушенными листьями (аппликация, объемные изделия). Изготовление аппликации с использованием скорлупы грецких орехов. Изготовление объемных изделий с использованием сухой тростниковой травы.</p> <p>Комбинированные работы: пластилин, бумага, проволока и природные материалы.</p> <p>Примерные практические работы: Собрать и засушить листья деревьев (березы, ивы).</p> <p>Собрать скорлупу грецких орехов. Заготовить сухую тростниковую траву. Составить аппликацию «Птица» из засушенных листьев ивы, берёзы. Изготовить аппликации «Воробьи на ветках», «Рыбки в аквариуме» из скорлупы грецких орехов. Сконструировать «Жука» из грецкого ореха и проволоки. Изготовить «Птицу» их пластилина и сухой тростниковой травы и др.</p> <p>«Работа с бумагой и картоном» - 13 часов.</p> <p>Организация рабочего места при работе с бумагой. Повторение сведений о бумаге (изделия из бумаги). Сорта и виды бумаги (бумага для письма, бумага для печати, рисовальная, впитывающая/гигиеническая, крашенная). Цвет, бумаги. Инструменты и материалы для работы с бумагой и картоном. Виды работы с бумагой и картоном: - аппликация из вырезанных и обрывных деталей, элементов и силуэтов; - конструирование из бумаги на основе плоских деталей (полоски, кольца, круги). 338</p>

- конструирование из бумаги на основе объемных геометрических тел (конус, цилиндр); - элементарные картонажно-переплетные работы: окантовка картона полосками. Окантовка картона листом бумаги. Объемные изделия из картона. Технологические приемы работы с бумагой: **Разметка бумаги**. Приемы разметки: — разметка с помощью шаблона. Понятие «шаблон», «полушаблон». Правила работы с шаблоном и полушаблоном. Понятия: «контурное изображение», «силуэт»; — разметка с помощью чертежных инструментов (по линейке). Понятие «линейка», ее применение и устройство; **Сгибание бумаги**: «сгибание прямоугольной формы пополам», «сгибание бумаги по типу гармошки», «перегибание полос в разных направлениях», «сцепление бумажных колец»; **Вырезание ножницами из бумаги**. Устройство режущих инструментов (ножниц). Правила работы ножницами. Приемы вырезания ножницами: «разрез по длинной линии»; «вырезание изображений предметов, имеющие округлую форму»; «вырезание по совершенной кривой линии (кругу)». Способы вырезания: «симметричное вырезание из бумаги, сложенной пополам». **Обрывание бумаги**. Понятия «аппликация», «бумажная мозаика», «силуэт», «контурное изображение». Технология обрывания бумаги по контуру. **Скатывания бумаги в трубочку**. «Накручивание бумаги на карандаш». **Соединение деталей изделия**. Клеевое соединение. Правила работы с клеем и кистью. Приемы клеевого соединения: «точечное», «сплошное». Щелевое соединение деталей (щелевой замок). Приемы сцепления деталей (колец). **Примерные практические работы**: Технология обрывания бумаги по контуру силуэтов животных и деревьев. Изготовление аппликации с использованием обрывных силуэтов. Технология изготовления картины на окантованном картоне. Технология изготовления складной гирлянды из цветных полос. Технология изготовления цепочки из бумажных колец. Технология изготовления полумаски. Технология изготовления карнавальных головных уборов (кокошник, шлем). Изготовление складной доски для игры. Технология изготовления открытых коробок из тонкого картона. Технология изготовления коробки с помощью клапанов с последующей оклейкой полосками бумаги. Технология изготовления коробки с бортами, соединенными встык. Технология изготовления игрушек на основе конусов (матрешка) и цилиндров (собака).

«Работа с текстильными материалами» - 8 часов.

Повторение сведений о **нитках**. Применение ниток. Свойства ниток. Цвет ниток. Как работать с нитками. Виды работы с нитками: **наматывание ниток** на картонку и **связывание ниток в пучок** (кисточки). Повторение сведений о **тканях**. Применение и назначение ткани в жизни человека. Производство ткани. Свойства ткани: мнется, утюжится, режется ножницами. Шероховатая, скользкая, гладкая, толстая, тонкая. Лицевая и изнаночная сторона ткани. Цвет ткани. Сорты ткани и их назначение (шерстяные ткани, хлопковые ткани). Инструменты и приспособления, используемые при работе с тканью. Правила хранения и устройство игл.

Виды работы с тканью: — **раскрой** деталей из ткани. Технология выкраивания детали из плотной ткани (квадраты, круги); — **шитье**. Инструменты для швейных работ. Раскрой деталей из плотной ткани (квадраты, круги). Виды ручных стежков и строчек: «строчка прямого стежка», «строчка косого стежка». Технология сшивания деталей изделия прямыми стежками. Технология соединения деталей изделия косыми стежками. Вдевание нити в иголку и завязывание узелка на нитке. Технология изготовления прихватки. — **вышивание**. Повторение сведений о вышивке. Применение вышивки. Приемы вышивания: вышивка «строчкой прямого стежка в два приема», вышивка

	<p>«строчкой косою стежка в два приема». Технология изготовления закладки с вышивкой — <i>отделка изделий из ткани</i>. Вышивка. Комбинированные работы: бумага и нитки; фото пленка и нитки. Экскурсия в швейную мастерскую.</p> <p>Примерные практические работы: Изготовление кисточки из ниток, связанных в пучок для закладки и др. Соединение деталей (квадратов, кругов), выкроенных из плотной ткани, прямой строчкой. Изготовление закладки из фото пленки. Изготовление прихватки.</p> <p>Работа с древесиной – 3 часа.</p> <p>Изделия из древесины. Различия понятий «дерево» и «древесина». Способы обработки древесины ручными инструментами и приспособлениями («зачистка напильником», «обработка наждачной бумагой»). Технология изготовления опорного колышка для растений. Способы обработки древесины ручными инструментами («пиление»). Технология изготовления аппликации из древесных опилок.</p> <p>Экскурсия в столярную мастерскую.</p> <p>Примерные практические работы: Изготовление колышка для растений. Изготовление аппликации из опилок.</p> <p>«Работа с проволокой» - 3 часа.</p> <p>Элементарные познавательные сведения о проволоке. Применение проволоки в изделиях, Свойства проволоки: медная алюминиевая, стальная, толстая, тонкая. Инструменты: плоскогубцы, круглогубцы, кусачки, линейка. Подготовка рабочего места для работы с проволокой. Правила обращения с проволокой. Приемы работы с проволокой: Сгибание мягкой проволоки руками волной, в кольцо, в спираль, намотка проволоки руками на карандаш, сгибание проволоки под прямым углом плоскогубцами, резание проволоки кусачками. Технология изготовления изделий с использованием проволоки.</p> <p>Примерные практические работы: Изготовление жука из скорлупы грецкого ореха и проволоки. Изготовление из проволоки букв, цифр.</p> <p>«Работа с металлоконструктором» - 3 часа.</p> <p>Элементарные познавательные сведения о конструировании из металлоконструктора.</p> <p>Ознакомление с набором деталей металлоконструктора (планки, пластины, косынки, углы, скобы, планшайбы, гайки, винты). Инструменты для работы с металлоконструктором (гаечные ключи, отвертка). Соединение планок винтом и гайкой.</p> <p>Примерные практические работы: Сборка из планок треугольника и квадрата.</p>
<p>5 класс (34 ч)</p>	<p>«Работа с бумагой» - 9 часов.</p> <p>Элементарные сведения о бумаге (изделия из бумаги). Элементарные сведения о бумаге (изделия из бумаги). Сорты и виды бумаги (бумага для письма, бумага для печати, рисовальная, впитывающая/гигиеническая, крашеная). Цвет, форма бумаги (треугольник, квадрат, прямоугольник). Инструменты и материалы для работы с бумагой и картоном.</p> <p>Организация рабочего места при работе с бумагой. Виды работы с бумагой и картоном: <i>Разметка бумаги</i>. Экономная разметка бумаги. Приемы разметки: - разметка с помощью шаблоном. Понятие «шаблон». Правила работы с шаблоном. Порядок обводки шаблона геометрических фигур. Разметка по шаблонам сложной конфигурации; - разметка с помощью чертежных инструментов (по линейке, угольнику, циркулем).</p> <p>Понятия: «линейка», «угольник», «циркуль». Их применение и устройство; - разметка с опорой на чертеж. Понятие «чертеж». Линии чертежа. Чтение чертежа.</p>

Вырезание ножницами из бумаги. Инструменты для резания бумаги. Правила обращения с ножницами. Правила работы ножницами. Удержание ножниц. Приемы вырезания ножницами: «разрез по короткой прямой линии»; «разрез по короткой наклонной линии»; «надрез по короткой прямой линии»; «разрез по длинной линии»; «разрез по незначительно изогнутой линии»; «округление углов прямоугольных форм»; «вырезание изображений предметов, имеющие округлую форму»; «вырезание по совершенной кривой линии (кругу)». Способы вырезания: «симметричное вырезание из бумаги, сложенной пополам»; «симметричное вырезание из бумаги, сложенной несколько раз»; «тиражирование деталей».153

Обрывание бумаги. Разрывание бумаги по линии сгиба. Отрывание мелких кусочков от листа бумаги (бумажная мозаика). Обрывание по контуру (аппликация).

Складывание фигурок из бумаги (оригами). Приемы сгибания бумаги: «сгибание треугольника пополам», «сгибание квадрата с угла на угол»; «сгибание прямоугольной формы пополам»; «сгибание сторон к середине»; «сгибание углов к центру и середине»; «сгибание по типу «гармошки»; «вогнуть внутрь»; «выгнуть наружу».

Сминание и скатывание бумаги в ладонях. Сминание пальцами и скатывание в ладонях бумаги (плоскостная и объемная аппликация).

Конструирование из бумаги и картона (из плоских деталей; на основе геометрических тел (цилиндра, конуса), изготовление коробок).

Соединение деталей изделия. Клеевое соединение. Правила работы с клеем и кистью. Приемы клеевого соединения: «точечное», «сплошное». Щелевое соединение деталей (щелевой замок).

Картонажно-переплетные работы Элементарные сведения о картоне (применение картона). Сорта картона. Свойства картона. Картонажные изделия. Инструменты и приспособления. Изделия в переплете.

Способы окантовки картона: «окантовка картона полосками бумаги», «окантовка картона листом бумаги».

«Работа с текстильными материалами» - 9 часов.

Элементарные сведения о *нитках* (откуда берутся нитки). Применение ниток. Свойства ниток. Цвет ниток. Как работать с нитками. Виды работы с нитками:

Наматывание ниток на картонку (плоские игрушки, кисточки).

Связывание ниток в пучок (ягоды, фигурки человечком, цветы).

Шитье. Инструменты для швейных работ. Приемы шитья: «игла вверх-вниз»,

Вышивание. Что делают из ниток. Приемы вышивания: вышивка «прямой строчкой», вышивка прямой строчкой «в два приема», «вышивка стежком «вперед иголку с перевивом», вышивка строчкой косого стежка «в два приема».

Элементарные сведения о *тканях*. Применение и назначение ткани в жизни человека. Из чего делают ткань, Свойства ткани (мнется, утюжится; лицевая и изнаночная сторона ткани; шероховатые, шершавые, скользкие, гладкие, толстые, тонкие; режутся ножницами, прошиваются иглками, сматываются в рулоны, сучиваются). Цвет ткани.

Сорта ткани и их назначение (шерстяные ткани, хлопковые ткани). Кто шьет из ткани.

Инструменты и приспособления, используемые при работе с тканью. Правила хранения игл. Виды работы с нитками (раскрой, шитье, вышивание, аппликация на ткани, вязание, плетение, окрашивание, набивка рисунка). 154

Раскрой деталей из ткани. Понятие «лекало». Последовательность раскроя деталей из ткани.

Шитье. Завязывание узелка на нитке. Соединение деталей, выкроенных из ткани, прямой строчкой, строчкой «косыми стежками и строчкой

петлеобразного стежка (закладки, кухонные предметы, игрушки).

Ткачество. Как ткют ткани. Виды переплетений ткани (редкие, плотные переплетения). Процесс ткачества (основа, уток, челнок, полотняное переплетение).

Скручивание ткани. Историко-культурологические сведения (изготовление кукол-скруток из ткани в древние времена).

Отделка изделий из ткани. Аппликация на ткани. Работа с тесьмой. Применение тесьмы. Виды тесьмы (простая, кружевная, с орнаментом).

Ремонт одежды. Виды ремонта одежды (пришивание пуговиц, вешалок, карманом и т.д.). Пришивание пуговиц (с двумя и четырьмя сквозными отверстиями, с ушком).

Отделка изделий пуговицами. Изготовление и пришивание вешалки *Раздел 3.*

«Работа с древесными материалами» - 3 часа.

Элементарные сведения о древесине. Изделия из древесины. Понятия «дерево» и «древесина». Материалы и инструменты. Заготовка древесины. Кто работает с древесными материалами (плотник, столяр). Свойства древесины (цвет, запах, текстура).

Способы обработки древесины ручными инструментами и приспособлениями (зачистка напильником, наждачной бумагой).

Способы обработки древесины ручными инструментами (пиление, заточка точилкой).

Аппликация из древесных материалов (опилки, карандашной стружки, древесных заготовок для спичек). Клеевое соединение древесных материалов.

«Работа с металлом» - 2 часа.

Элементарные сведения о металле. Применение металла. Виды металлов (черные, цветные, легкие тяжелые, благородные). Свойства металлов. Цвет металла. Технология ручной обработки металла. Инструменты для работы по металлу.

Работа с алюминиевой фольгой. Приемы обработки фольги: «сминание», «сгибание», «сжимание», «скручивание», «скатывание», «разрывание», «разрезание».

Работа с проволокой Элементарные сведения о проволоке (медная, алюминиевая, стальная). Применение проволоки в изделиях. Свойства проволоки (толстая, тонкая, гнется). Инструменты (плоскогубцы, круглогубцы, кусачки). Правила обращения с проволокой. 155

Приемы работы с проволокой: «сгибание волной», «сгибание в кольцо», «сгибание в спираль», «сгибание вдвое, втрое, вчетверо», «намотка на карандаш», «сгибание под прямым углом».

Получение контуров геометрических фигур, букв, декоративных фигурок птиц, зверей, человечков.

«Работа с металлоконструктором» - 8 часов.

Элементарные сведения о металлоконструкторе. Изделия из металлоконструктора.

Набор деталей металлоконструктора (планки, пластины, косынки, углы, скобы планшайбы, гайки, винты). Инструменты для работы с металлоконструктором (гаечный ключ, отвертка).

Соединение планок винтом и гайкой.

«Комбинированные работы с разными материалами» - 3 часа.

Виды работ по комбинированию разных материалов: пластилин, природные материалы; бумага, пластилин; бумага, нитки; бумага, ткань; бумага, древесные материалы; бумага пуговицы; проволока, бумага и нитки; проволока, пластилин, скорлупа ореха.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Клас с	Программная тема, раздел, модуль	Количес тво часов на изучени е	Из них провер очных работ	Возможность использования электронных (цифровых) образовательных ресурсов
1 класс				
2 класс				
3 класс				
4 класс	«Повторение учебного материала »			
	Работа с природными материалами. «Повторение и закрепление знаний, умений и навыков работы с плоскими природными материалами» «Обучение новым технологиям работы с природными материалами»			
	Работа с бумагой и картоном. «Повторение познавательных сведений о работе с бумагой и картоном» «Обучение новым технологиям на основе имеющихся знаний, умений и			

	навыков»			
	Работа с проволокой. «Первоначальные познавательные сведения о проволоке» Использование проволоки для изготовления деталей изделий из природных материалов.			
	Работа с древесиной. «Первоначальные познавательные сведения о древесине»			
	Работа с природными материалами. Приемы соединения объемных деталей из природных материалов.			
	Работа с металлоконструктором. «Первоначальные познавательные сведения о сборочных работах» Сборка изделия из деталей металлоконструктора.			
	Работа с проволокой. «Закрепление практических умений работы с проволокой»			
	Работа с бумагой и картоном. Приемы работы с бумагой (разметка, резание, сгибание). Гирлянда. Технология работы с бумажными кольцами. Технология изготовления карнавальных полумасок. Технология изготовления карнавальных головных уборов (каркасной шапочки). Технология изготовления карнавальных головных уборов (кокошник, шлем).			
	Работа с бумагой и картоном. Закрепление знаний, умений и навыков окантовки картона бумагой.			
	Работа с текстильными материалами. «Повторение познавательных сведений о работе с текстильными материалами» Применение ниток. «Виды ручных стежков и строчек» Строчка прямыми стежками. «Виды ручных стежков и строчек» Строчка косыми стежками. «Виды ручных стежков и строчек» Соединение деталей строчкой косого стежка.			
	Работа с древесиной. Способы обработки древесины различными			

	инструментами.Экскурсия в столярную мастерскую. Использование древесных опилок при изготовлении аппликации.			
	Работа с текстильными материалами. «Повторение познавательных сведений о работе с тканью» Виды работы с тканью Раскрой деталей из ткани. Виды работы с тканью Соединение деталей изделия строчкой косого стежка.			
	Работа с проволокой. Закрепление практических умений работать с проволокой Работа в группах.			
	Работа с бумагой и картоном. Объемные изделия из картона. Технология изготовления открытых коробок из тонкого картона Технология изготовления коробки с помощью клапана. Технология изготовления открытых коробок из тонкого картона Технология изготовления коробки с бортами, соединенными встык.			
	Работа с текстильными материалами. «Виды ручных стежков и строчек» Строчка прямого стежка в два приема. «Виды ручных стежков и строчек» Строчка косого стежка в два приема. «Виды ручных стежков и строчек» Отделка изделия вышивкой.			
	Работа с бумагой и картоном. «Конструирование объемных игрушек из бумаги на основе геометрических тел». Конструирование на основе конуса. «Конструирование объемных игрушек из бумаги на основе геометрических тел». Конструирование на основе цилиндра.			
	Работа с металлоконструктором. Конструирование из деталей металлоконструктора.			
5 класс				

Примечание: количество учебных часов на тему может варьироваться по усмотрению учителя с учетом особенностей освоения программы обучающимися, при условии, что общее количество часов в год сохраняется.

**КОМПЛЕКТ ПРИМЕРНЫХ РАБОЧИХ ПРОГРАММ ПО АДАПТИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

Оглавление

I. Целевой раздел.....	3
II. Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью, осваивающих АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант	6
2.1. Пояснительная записка.....	6
2.2. Планируемые результаты освоения программы	16
2.3. Содержание программы	30
Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы.....	34
2.4. Тематическое планирование	128
2.5. Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре	130
2.6. Материально-техническое обеспечение реализации программы	140
III. Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития ..	147
3.1. Пояснительная записка.....	147
3.2. Планируемые результаты освоения программы	153
3.3. Содержание программы	159
3.4. Тематическое планирование	189
3.5. Оценка достижения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжёлыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы	190
3.6. Материально – техническое обеспечение реализации программы.....	191

I. Целевой раздел

Комплект примерных рабочих программ по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью, осваивающих адаптированную основную общеобразовательную программу образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), I вариант; и примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития, осваивающих СИПР на основе адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), II вариант (в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, приказ Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19.12.2014 г.).

Примерные рабочие программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработаны с учётом актуальных нормативных документов:

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28.);

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;

Примерные рабочие адаптированные основные общеобразовательные программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разработаны с учётом примерных программ:

Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);

Примерная программа воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

По своему назначению примерные рабочие программы по предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – примерные рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ учебного курса «Адаптивная физическая культура» педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Программы дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательной деятельности с обучающимися с умственной отсталостью средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура»; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания, примерные (возможные) планируемые результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися. Программы разработаны с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модуля определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учётом вариативных особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью в конкретной образовательной организации.

В программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о психолого-педагогических особенностях обучающихся с интеллектуальными нарушениями, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Содержание программы по АФК для обучающихся с умственной отсталостью имеет коррекционную направленность и должно разрабатываться с учётом особенностей развития обучающихся с интеллектуальными нарушениями.

II. Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью, осваивающих АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1 вариант

2.1. Пояснительная записка

Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физкультуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и содержания образования по разделам программы по адаптивной физкультуре.

Цели и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре

Цели примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптацию.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в

качестве **задач** реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

Специфические (коррекционные) **задачи** программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающая деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;

- *развитию согласованности* движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);

- согласованию симметричных и асимметричных движений;

- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия

- ориентации в пространстве;

- к дифференцировки движений по силе, времени и пространству;

- ритмичности движений;

- способности к расслаблению;

- ритмичности движений;

- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;

- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;

- гармонизация физического развития;

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;

- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;

- развитие зрительной и слуховой памяти;

- развитие зрительного и слухового внимания;

- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

- использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;
- непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, на занятиях по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура», в процессе реализации программы воспитания;
- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;
- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;
- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;
- обеспечении особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;
- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;

- специальное обучение способам усвоения общественного опыта — умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;
- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура», с (I¹) I по IV класс составляет 504 часа за 5 учебных лет (включая I¹ класс при варианте обучения с I¹ по IV класс) и 405 часов за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс):

I¹ класс – 99 часов;

I класс – 99 часов;

II класс – 102 часа;

III класс – 102 часа;

IV класс – 102 часа.

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с V по IX класс, составляет 510 часов:

V класс – 102 часа;

VI класс – 102 часа;

VII класс – 102 часа;

VIII класс – 102 часа;

IX класс – 102 часа.

Общее количество часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» с X по XII класс, составляет 306 часов:

X класс – 102 часа;

XI класс – 102 часа;

XII класс – 102 часа.

Особенности психического и физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Нарушения двигательного развития обучающихся с умственной отсталостью сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей (А.А. Дмитриев).

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточно й плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30% ; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

Нарушения основных движений:

неточность движений в пространстве и времени;

грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;

отсутствие ловкости и плавности движений;

излишняя скованность и напряженность;

ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

М.С. Певзнер (1989), С.Д. Забрамная (1995), Е.М. Мастюкова (1997) отмечают характерные для умственно отсталых школьников быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость. У многих обучающихся с интеллектуальными нарушениями встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты (Худик В.А., 1997).

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо-сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % обучающихся с умственной отсталостью.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

1 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

В группу обучающихся с минимальным уровнем освоения АООП входят учащиеся с лёгкой умственной отсталостью с сопутствующими заболеваниями или осложнённым дефектом (нарушениями зрения, слуха, костно-мышечной системы).

2 группа: обучающиеся с умственной отсталостью, способные освоить *достаточный уровень* планируемых результатов АООП.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно сформированы. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

2.2. Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный. Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным (1 группа) и достаточным (2 группа) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;
- уровень физического развития;
- двигательные возможности;
- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП I варианта):

с (I¹) I по IV класс, на момент завершения IV класса;

с V по IX класс, на момент завершения IX класса;

с X по XII класс, на момент завершения XII класса.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с (I¹) I по IV класс, на момент завершения IV класса:

минимальный уровень:

представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с V по IX класс, на момент завершения IX класса:

минимальный уровень:

знания об адаптивной физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;

демонстрация правильной осанки; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;

понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);

выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;

демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазание, ходьба на лыжах, плавание);

определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);

выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);

участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

оказание посильной помощи сверстникам при выполнении учебных заданий;

применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры;

достаточный уровень:

представление о состоянии и организации адаптивной физической культуры и спорта в России, в том числе о Паралимпийских играх и Специальной олимпиаде;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов; знание температурных норм для занятий;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

знание и измерение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела),

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

участие в подвижных играх со сверстниками, осуществление их объективного судейства; взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

знание особенностей адаптивной физической культуры разных народов, связи адаптивной физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

доброжелательное и уважительное объяснение ошибок при выполнении заданий и предложение способов их устранения;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя); ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений;

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

пользование спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

правильное размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с X по XII класс, на момент завершения XII класса:

минимальный уровень:

представление об адаптивной физической культуре как части общей культуры современного общества;

осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;

понимание связи адаптивной физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;

выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;

знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

использование занятий адаптивной физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;

планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;

составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);

представление о закаливании организма; знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;

выполнение строевых действий в шеренге и колонне;

выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);

выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;

участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;

знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);

использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;

правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;

размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр

правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

достаточный уровень:

знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры);

самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями;

определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой;

составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности;

планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека;

самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения;

организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки;

применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений;

подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне;

выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;

знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;

адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре;

самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

Базовые учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре

(Г¹) I по IV класс

Личностные учебные действия:

осознание себя как обучающийся, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;

самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;

готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Коммуникативные учебные действия:

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

использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;

обращаться за помощью и принимать помощь;

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

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

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

Регулятивные учебные действия:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

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

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

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

Познавательные учебные действия:

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

делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;

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

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

V-IX классы

Личностные учебные действия:

испытывать чувство гордости за свою страну, отслеживать результаты параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;

гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

уважительно относиться к спортивным результатам других людей, сверстников;

активно включаться в общепользую социальную деятельность через посильное участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий;

бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны.

Коммуникативные учебные действия:

вступать и поддерживать коммуникацию в процессе занятий адаптивной физической культурой, спортивно-массовых мероприятий;

использовать доступные источники и средства для получения информации по здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

Регулятивные учебные действия:

принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач (тактических задач подвижных и командных игр), осуществлять коллективный поиск средств и способов решения учебной/практической задачи в групповой и командной работе;

осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач на занятиях адаптивной физической культурой;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности при выполнении упражнений (в паре, в группе со сверстниками);

обладать готовностью к осуществлению самоконтроля в процессе выполнения упражнений;

адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию;

использовать усвоенные логические операции (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями;

использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания: адаптивная физическая культура – математика, адаптивная физическая культура – русский язык и др.

Х-ХII классы

Личностные учебные действия:

осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;

соотнесение собственных поступков и поступков других людей с принятыми и усвоенными этическими нормами;

определение нравственного аспекта в собственном поведении и поведении других людей;

ориентировка в социальных ролях;

осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Коммуникативные учебные действия:

признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

участвовать в коллективном обсуждении проблем;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый-незнакомый и т.п.);

использовать некоторые доступные информационные средства и способы решения коммуникативных задач;

выявлять проблемы межличностного взаимодействия и осуществлять поиск возможных и доступных способов разрешения конфликта;

с определенной степенью полноты и точности выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;

владеть диалогической и основами монологической форм речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации.

Регулятивные учебные действия:

постановка задач в различных видах доступной деятельности, в том числе физкультурно-оздоровительной;

определение достаточного круга действий и их последовательности для достижения поставленных задач;

осознание необходимости внесения дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения полученного результата с эталоном;

осуществление самооценки и самоконтроля в процессе физической деятельности;

адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих.

Познавательные учебные действия:

применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием программы по адаптивной физической культуре для решения познавательных и практических задач;

извлекать под руководством педагога необходимую информацию из различных источников для решения различных видов задач;

использовать усвоенные способы решения учебных и практических задач в зависимости от конкретных условий;

использовать готовые алгоритмы деятельности; устанавливать простейшие взаимосвязи и взаимозависимости.

2.3. Содержание программы

Реализация программа осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой .

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы.

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.

2. Общеразвивающие упражнения:

а) без предметов;

б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);

в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

2. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.

3. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений

с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.

4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.

8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т. п., активизирующие познавательную деятельность.

9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.

11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и др.

К естественно-средовым факторам относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

Гигиенические факторы включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закаливающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

Специальные условия

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в соответствие с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);
- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;

- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;

- специальное обучение играм по правилам;

- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);

- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
			1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
(I) I - IV класс				
Знания о физической культуре	Знания о физической культуре	<p>Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие.</p> <p>Понятия о предварительной и исполнительной командах.</p> <p>Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью педагога); - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение и рассматривает помещение и оборудование спортивного зала; - слушают инструктаж и зрительно воспринимает образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу; - выполняют практические задания с заданными

		<p>закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.</p>	<p>игровых, сенсорных поощрений);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - зрительно воспринимают образец выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом предварительную и исполнительную команды; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). 	<p>параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентируются на образец выполнения предварительной и исполнительной команд; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.
Гимнастика	Теоретические сведения	<p>Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о</p>	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); - слушают объяснение и рассматривают гимнастические 	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики, ориентируясь на образец учителя; - слушают объяснение и рассматривают гимнастические

		<p>скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.</p>	<p>снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг; - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают на доступном уровне элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах 	<p>снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг; - получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - через объяснение учителя и показ способа выполнения упражнений получают и усваивают элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий; - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают
--	--	---	--	--

			гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.	пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.
Построения и перестроения	и	<ul style="list-style-type: none"> - построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг; - строевые действия в шеренге и колонне; - выполнение простейших строевых команд (с одновременным показом учителя). <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - гимнастика для пальцев рук <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Пустое место»; - «Стрелки»; - игры для развития способности ориентирования в пространстве; - коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья; - коррекционная игра для 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют простые команды по сигналу учителя с одновременным показом способа выполнения построения и перестроения. <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - фиксируют внимание и воспринимают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений; <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют построения и перестроения в шеренгу, колонну, круг, осваивают строевые действия в шеренге и колонне; - выполняют команды по построению и перестроению по сигналу учителя (при необходимости ориентируются на образец). <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают инструкцию, отслеживают и анализируют образец выполнения построений и перестроений; - воспринимают и запоминают расположение зрительных пространственных опор - ориентиров для выполнения построений и перестроений; <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют построения и перестроений в шеренгу, колонну, круг по сигналу/команде учителя,

		развития мелкой моторики пальцев рук.	показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога, <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку (на доступном уровне); - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.	ориентируясь на зрительно-пространственные опоры. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют по показу учителя упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют по показу учителя упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют по показу учителя построения и перестроения под музыку с соблюдением заданного ритма; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук.
Практический материал. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения)	Упражнения без предметов - основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - упражнения для расслабления мышц; - упражнения для укрепления мышц шеи; - упражнения для укрепления мышц спины и живота; - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; - упражнения для мышц	- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения на равновесие на доступном уровне с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем (или на	- выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения без предметов после показа учителем; - выполняют основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя;	

		<p>ног;</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; - упражнения для формирования правильной осанки; - упражнения для укрепления мышц туловища; - упражнения на равновесие. <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Пустое место»; - «Стрелки»; - игры для развития способности ориентирования в пространстве; - коррекционные упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы; - лечебно-оздоровительные упражнения для коррекции заболеваний и нарушений здоровья; 	<p>образец правильного выполнения обучающихся 2 группы);</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки по прямому указанию учителя. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития точности движений; - выполняют упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.
--	--	---	--	--

		<p>- коррекционная игра для развития мелкой моторики пальцев рук.</p> <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - под музыкальное сопровождение; - на гимнастических ковриках. 		
Практический материал. Упражнения предметами	с	<p>Упражнения с предметами:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; - флажками; - мальми обручами; - мальми мячами; - большим мячом; - набивными мячами (вес от 1 до 2 кг); - лазание и перелезание; - упражнения на равновесие (на гимнастической скамье); - ползание по гимнастической скамейке: на четвереньках, на животе, подтягиваясь двумя руками; - ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то 	<ul style="list-style-type: none"> - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами по показу; - выполняют корректирующие и корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами с наименьшим количеством раз (с наименьшим количеством повторений, по возможности); - выполняют упражнения с предметами после неоднократного показа по прямому указанию учителя; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастический скамейке 	<ul style="list-style-type: none"> - смотрят образец выполнения упражнения, слушают инструкцию учителя, выполняют упражнения с предметами; - выполняют корректирующие и корректирующие и общеразвивающие упражнения с предметами; - выполняют упражнения с предметами после показа учителем; - переносят груз и передают предметы; - выполняют упражнения на равновесие; - выполняют лазание и перелезание; - выполняют ползание по гимнастический скамейке на четвереньках; - выполняют ползание по гимнастический скамейке

		<p>левой рукой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках; - упражнения в равновесии: ходьба по верёвке, руки в стороны; ходьба по верёвке с мешочком на голове; ходьба по верёвке, выложенной змейкой, с мешочком на голове и руками в стороны; ходьба по веревке, выложенной змейкой, с перешагиванием мелких предметов, руки в стороны; ходьба по гимнастической скамейке; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием предметов; ходьба по гимнастической скамейке с высоким подниманием бедра; ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом правое, левое плечо вперед; ходьба по гимнастической скамейке 	<p>гимнастической скамейке на четвереньках;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно то правой, то левой рукой (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (с помощью учителя, по возможности самостоятельно); - выполняют ползания по гимнастической скамейке с наименьшим количеством раз; - выполняют упражнения в равновесии после неоднократного показа учителя, в медленном темпе, с помощью, наименьшее количество раз; - выполняют лазание по гимнастической стенке с помощью учителя; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец 	<p>гимнастической скамейке на животе подтягиваясь двумя руками (самостоятельно);</p> <ul style="list-style-type: none"> выполняют ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно); - выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно); - выполняют ползание по гимнастической скамейке различными способами самостоятельно; - выполняют упражнения в равновесии после показа учителя самостоятельно; - выполняют лазание по гимнастической стенке самостоятельно; - выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем; - прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя; - выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки.
--	--	---	--	--

		<p>приставным шагом правое, левое плечо вперед с перешагиванием мелких предметов; - лазание по гимнастической стенке: одноименным способом на заданное расстояние; с переходом на соседний пролет; - упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки и точности движений; - переноска грузов и передача предметов; - прыжки.</p> <p><i>Подвижные игры и упражнения коррекционной направленности:</i> - «Совушка-сова»; - «Два мороза»; - «Пустое место»; - «Стрелки»; - «Колокольчик»; - «Угадай предмет»; - упражнения для формирования правильной осанки и свода стопы;</p>	<p>выполнения учителем и/или обучающимися 2 группы; - прыгают по возможности, выполняют прыжковые упражнения по примеру учителя и/или обучающихся 2 группы; - выполняют упражнения для развития пространственно- временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</p>	
--	--	--	---	--

		<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития координационных способностей; - игры и упражнения для развития способности ориентироваться в пространстве; - игра для развития тактильно-кинестетической способности рук; - лечебно-оздоровительные упражнения для профилактики нарушений зрения. <p><i>Комплексы общеразвивающих упражнений:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - со скакалками; - с обручами; - с различными предметами под музыкальное сопровождение; - с гимнастической скамейкой; - на гимнастических ковриках. 		
Легкая атлетика	Теоретические сведения	- правила поведения на уроках легкой атлетики,	- рассматривают демонстрационный материал по	- рассматривают демонстрационный материал по

		<p>оборудование и инвентарь;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование гигиенических навыков; - виды основных движений человека; - элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; - понятие о начале ходьбы и бега; - ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; - ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний; - значение правильной осанки при ходьбе; - развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики. 	<p>теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»; - получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега; - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания; - получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе; - получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и 	<p>теме «Одежда и обувь легкоатлета», знакомятся с одеждой и обувью легкоатлета;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока (презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы); - получают представление о физической культуре, осваивают на доступном уровне понятие «Физическая культура»; - получают элементарные сведения и усваивают понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях; - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; - получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы и бега; - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метания; - получают элементарные сведения о правильной осанке при ходьбе; - получают сведения о средствах лёгкой атлетики, их значении в развитии двигательных способностей и
--	--	---	---	---

			<p>физических качеств человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы по материалу урока с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений). 	<p>физических качеств человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы по материалу урока.
<p>Практический материал. Ходьба</p>	<p>Построения и перестроения, строевые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение в одну шеренгу около объемных фигур разного цвета; - построение в колонну; - обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем; - при выполнении построений, перестроений, ходьбе ориентировка в пространстве спортивного зала с помощью зрительно-пространственных опор (линии разметки на полу, конусы, флажки на стойке, фишки и др.); - ходьба по прямой линии; - ходьба за учителем в колонне по одному в обход зала (в умеренном 	<ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки (обучающиеся с трудностями координации ходят по кругу, взявшись за руки с учителем); - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, 	<ul style="list-style-type: none"> - обучающиеся ходят парами по кругу, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному в обход зала за учителем; - выполняют ходьбу в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе; - осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе; - чередуют ходьбу с бегом; - выполняют ходьбу с изменением скорости; - выполняют ходьбу с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя; - выполняют ходьбу с изменением направлений по 	

		<p>темпе);</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба и бег за учителем в колонне по одному в заданном направлении; - ходьба в различных направлениях; - ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы; - ходьба парами по кругу, взявшись за руки; - ходьба с сохранением правильной осанки; - ходьба в чередовании с бегом; - ходьба с изменением скорости; - ходьба на носках, на пятках; - ходьба перекатом с пятки на носок; - ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову; - ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; - ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, - ходьба в медленном, 	<p>за голову по показу и инструкции учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу с изменением направлений по ориентирам и командам учителя; - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д; - по возможности выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности); - удерживают правильное положение тела во время ходьбы (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы; - участвуют в соревновательной деятельности. 	<p>ориентирам и командам учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т.д; - выполняют ходьбу в полуприседе; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности.
--	--	---	---	--

		<p>среднем и быстром темпе;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; - ходьба со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.; - ходьба змейкой; - ходьба в полуприседе; - ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами; - ходьба приставным шагом правое/левое плечо вперед. <p>Комплексы общеразвивающих упражнений коррекционной направленности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - без предметов; - в движении; - в кругу; - с флажками; - с набивными мешочками; - со скакалкой; - в парах; - с кубиками. 		
	<p>Практический материал. Бег</p>	<ul style="list-style-type: none"> - перебежки группами и по одному 15—20 м; - медленный бег с 	<ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при 	<ul style="list-style-type: none"> - удерживают правильное положение тела во время бега; - выполняют медленный бег;

		<p>сохранением правильной осанки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег в колонне за учителем в заданном направлении; - бег в среднем темпе с переходом на ходьбу; - чередование бега и ходьбы на расстоянии; - бег на носках; - бег на месте с высоким подниманием бедра; - бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад; - бег с преодолением простейших препятствий: канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д. - медленный бег; - непрерывный бег в среднем темпе; - быстрый бег на скорость; - чередование бега и ходьбы по сигналу; - бег с высокого старта; - бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп; - повторный бег на скорость; - бег с низкого старта; 	<p>необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют медленный бег за наиболее физически развитым обучающимся из 2 группы, ориентируясь на его пример (образец); - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя и/или с опорой на пример обучающихся из 2 группы; - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя; - начинают бег с высокого старта; - выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют бег с низкого старта; - выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют подводящие, строевые и общеразвивающие упражнения по показу учителя; - выполняют бег на скорость; - начинают бег с высокого старта; - выполняют перебежки группами и по одному 15—20 м; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег; - выполняют бег с низкого старта; - выполняют прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп; - участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя; - участвуют в соревновательной деятельности (участвуют в эстафете); - выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).
--	--	---	--	--

		<ul style="list-style-type: none"> - специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег; - челночный бег. <p><i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Найди своё место» (в шеренге и колонне); - «Весёлые ракеты»; - «Передача обручей по кругу»; - «Уголёк». 	<p>учителя с опорой на наглядно-демонстрационные материалы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). 	
Практический материал. Прыжки	<ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах на месте; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч; - подпрыгивание вверх на месте; - подпрыгивание вверх с захватом висящего предмета (мяча); - подпрыгивание вверх с касанием висящего предмета (мяча); - прыжки в длину с места; - прыжки на одной ноге на 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур; - перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки после инструкции и показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков; - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур; - перепрыгивают с ноги на ногу на отрезках; - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - прыгают в длину с места; - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперед, 	

		<p>месте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на одной ноге с продвижением вперед, в стороны; - прыжки с высоты с мягким приземлением; - прыжки в длину и высоту с шага; - прыжки с небольшого разбега в длину; - прыжки с прямого разбега в длину; - прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания; - прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги»; - прыжки в высоту способом «перешагивание»; - прыжки на двух ногах из обруча в обруч; - прыжки с ноги на ногу на заданное расстояние; - прыжки через предметы толчком двумя ногами; - запрыгивание на устойчивые низкие предметы; - спрыгивание с низких устойчивых предметов. <p><i>Подвижные игры</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - прыгают в длину с места; - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны; - прыгают с высоты с мягким приземлением; - прыгают в длину и в высоту с шага; - прыгают с небольшого разбега в длину; - прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»; - выполняют различные виды прыжков по программе меньшее количество раз; - выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). 	<ul style="list-style-type: none"> в стороны; - прыгают с высоты с мягким приземлением; - прыгают в длину и в высоту с шага; - прыгают с небольшого разбега в длину; - прыгают в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги», «перешагивание»; - выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).
--	--	---	--	---

		<p><i>коррекционной направленности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Невод»; - «Мишка на льдине»; - «Повтори движение» и др. 		
Практический материал. Метание	<ul style="list-style-type: none"> - правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге; - прием и передача мяча, флажков, палок по кругу; - прием и передача мяча, флажков, палок в колонне; - произвольное метание малых и больших мячей в игре; - броски и ловля волейбольных мячей; - метание колец на шесты; - метание с места: выполнение захвата, движений руками и туловищем; - метание набивного мешочка снизу ведущей рукой; - метание набивного мешочка сверху ведущей рукой; - метание набивного мешочка сверху правой и 	<ul style="list-style-type: none"> - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий); - бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: дополнительный показ способа выполнения метания в медленном темпе, пошаговая инструкция учителя, пооперационный показ и контроль выполнения действий); 	<ul style="list-style-type: none"> - осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками; - выполняют захват и удержание различных предметов для выполнения метания после инструкции и показа учителя; - бросают и ловят волейбольные мячи по прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя; - бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы; - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания; - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, 	

		<p>левой рукой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание с места в горизонтальную цель; - метание набивного мешочка снизу правой и левой рукой в горизонтальную цель; - метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой; - метание с места в вертикальную цель: выполнение захвата мяча, движения руки, туловища при метании; - метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену; - броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы; - метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность; - метание мяча с места в цель; - метание мячей с места в цель левой и правой руками; - метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита; - метание теннисного мяча 	<ul style="list-style-type: none"> - бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы; - метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу (образцу выполнения) и прямому указанию учителя; - выполняют различные виды метания по программе меньшее количество раз; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания (под контролем учителя.); - выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения на доступном уровне, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе). 	<p>участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</p>
--	--	--	---	--

		<p>на дальность с места;</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками; - метание мяча из исходного положения стоя двумя руками. <p><i>Коррекционные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Повтори движение»; - «Овощи-фрукты»; - гимнастика для пальцев и др. 		
Лыжная конькобежная подготовка	и Теоретические сведения. Лыжная подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах; - одежда и обувь лыжника; - подготовка к занятиям на лыжах; - правила поведения на уроках лыжной подготовки; - лыжный инвентарь; - выбор лыж и палок; - одежда и обувь лыжника; - правила поведения на уроках лыжной подготовки; - правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода; - виды подъемов и 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.); - рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь; - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.); - рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь; - называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно; - слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на

		<p>спусков;</p> <ul style="list-style-type: none"> - предупреждение травм и обморожений; - развитие двигательных способностей, физических качеств посредством лыжной подготовки. 	<p>отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения о видах подъемов и спусков, о технике выполнения попеременного двухшажного хода. 	<p>наглядность (картинки, карточки);</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя;
<p>Практический материал. Лыжная подготовка</p>	<p>Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки с помощью учителя; - передвигаются на лыжах ступающим шагом; - выполняют повороты на лыжах; - осваивают выполнение попеременного двухшажного хода (по возможности) после инструкции и неоднократного показа учителя (при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль выполнения действий). 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют строевые команды по сигналу учителя; - готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки; - передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом; - выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах; - выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя. 	
<p>Теоретические сведения. Конькобежная подготовка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - одежда и обувь конькобежца; - подготовка к занятиям на коньках; - правила поведения на уроках; 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»; - рассматривают одежду и 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Конькобежная подготовка»; - рассматривают одежду и 	

		<ul style="list-style-type: none"> - основные части конька; - предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках. 	<ul style="list-style-type: none"> обувь конькобежца; - рассматривают, показывают и называют с помощью учителя основные части конька; - слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - получают элементарные сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты). 	<ul style="list-style-type: none"> обувь конькобежца; - рассматривают основные части конька; - самостоятельно показывают и называют одежду и обувь конькобежца, основные части конька; - слушают правила поведения на уроках конькобежной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений при занятиях на коньках с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки); - слушают объяснение теоретического материала учителем с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя; - получают сведения о технике выполнения упражнений на льду (скольжение, торможение, повороты).
Практический материал. Конькобежная подготовка	<i>Упражнение в зале:</i>	<ul style="list-style-type: none"> - снятие и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения в зале по инструкции и по показу учителя; - снимают и одевают ботинки самостоятельно;

		<ul style="list-style-type: none"> - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую. <p><i>Упражнения на льду:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - скольжение, - торможение, - повороты. 	<p>последовательности их выполнения, пооперационный (пошаговый) контроль учителя:</p> <ul style="list-style-type: none"> - снятие и одевание ботинок; - приседания; - удержание равновесия; - имитация правильного падения на коньках; - перенос тяжести с одной ноги на другую. - выполняют упражнения на льду (по возможности) после инструкции, неоднократного показа учителя, под контролем и с помощью учителя: - скольжение, - торможение, - повороты. 	<ul style="list-style-type: none"> - приседают, стоя на коньках; - удерживают равновесие на коньках самостоятельно; - переносят тяжесть с одной ноги на другую; - имитируют правильное падение на коньках; - выполняют упражнения по показу учителя, под контролем правильности техники выполнения упражнений на льду: - скольжение, - торможение, - повороты.
Игры	Теоретические сведения	<ul style="list-style-type: none"> - элементарные сведения о правилах игр; - элементарные сведения о поведении во время игр; - правила игр; - элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). <p>Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары</p>	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.); - слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); 	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.); - слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки); - участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя с опорой на визуальный план (самостоятельно); - рассказывают правила игр самостоятельно;

		по мячу	<ul style="list-style-type: none"> - рассказывают правила игр с помощью учителя, с опорой на наглядный материал; - получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром); - получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу). 	<ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром); - получают элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).
Практический материал. Подвижные игры	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием. <i>Подвижные игры коррекционной направленности:</i> - «Паровозик»; - «Задуй свечу»; - «Перебежки в парах»; - «Части тела»; - «Что пропало?»; - «Зайчики-пальчики»; - «Заяц, коза, гребешок,	<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя); - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь 	<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя; - осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником); - осваивают и используют игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу); - выполняют упражнения с мячом после инструкции и показа учителя. 	

		<p>замок»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Гуси-лебеди»; - «У медведя во бору»; - коррекционная игра для формирования способности вести совместные действия с партнером; - игра на развитие точности движений; - упражнения на развитие координационных способностей; - упражнения на развитие скоростно-силовых способностей ног; - развитие скоростных и координационных способностей: дифференцирование пространственных и силовых параметров движения; - коррекционные игры для активизации психических процессов: восприятия, внимания, памяти; - упражнения на релаксацию; - дыхательные упражнения в игровой форме «Часы», «Весёлый петушок»; - дыхательные 	<p>на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости).</p>	
--	--	--	---	--

		<p>упражнения «Воздушный шар», «Окно-дверь».</p> <p><i>Подвижные игры:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Ловишки»; - «Волк во рву»; - «Охотники и зайцы»; - «Перестрелка»; - «С кочки на кочку»; - «Филин и пташки»; - «Платочек»; - «Бой петухов»; - «Ловишки-хвостики». <p><i>Упражнения с мячом («Школа мяча»):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча об пол; - броски мяча об пол и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча вверх с хлопком; - броски мяча снизу двумя руками о стену; - перебрасывание мяча снизу в парах; - броски мяча от груди двумя руками в парах; - броски мяча от головы двумя руками с отскока от пола в парах; - броски мяча о стену 		
--	--	---	--	--

		<p>снизу двумя руками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча о стену снизу двумя руками в цель; - броски мяча о стену снизу двумя руками в сочетании с движениями рук (хлопки в ладоши и т.п.); - удары мяча об пол правой рукой несколько раз подряд, затем левой рукой; - удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно на месте; - удары мяча об пол правой, левой рукой поочередно в движении; - удары мяча об пол одновременно обеими руками в движении приставным шагом влево/вправо; - удары мяча об пол одновременно обеими руками в сочетании с движением вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с 		
--	--	--	--	--

		<p>шагом вправо/влево;</p> <ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с шагом вперед; - подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками в сочетании с движением вперед, вправо, влево; - пас ведущей ногой в воротки; - пас ведущей ногой в парах; - пас правой, левой ногой в воротки; - пас правой, левой ногой в парах. 		
V-IX классы				
Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся	
			1 группа (минимальный уровень)	2 группа (достаточный уровень)
Теоретические сведения		<p>Личная гигиена, солнечные и воздушные ванны. Значение физических упражнений в жизни человека.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Роль физкультуры в подготовке к труду.</p> <p>Значение физической</p>	<p>- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);</p> <p>- рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам</p>	<p>- слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности);</p> <p>- рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам</p>

		<p>культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после окончания школы.</p>	<p>«Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.); - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.) с помощью учителя; - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают</p>	<p>«Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.); - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кроссворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.); - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план самостоятельно; - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) самостоятельно;</p>
--	--	---	---	---

			<p>ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений; - демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений (при необходимости с помощью учителя); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений; - демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.
Гимнастика	Теоретические сведения	Элементарные сведения о передвижениях по	- получают элементарные теоретические сведения о	- получают элементарные теоретические сведения о

		<p>ориентирам. Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.</p>	<p>передвижениях по ориентирам; - слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (при необходимости с помощью учителя); - закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений (с помощью учителя); - осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (при необходимости с помощью учителя), называют основные приёмы самоконтроля; - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя); - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем,</p>	<p>передвижениях по ориентирам; - слушают объяснение о передвижениях по ориентирам, выделяют и узнают ориентиры, ориентируются на зрительные метки при передвижениях (самостоятельно); - закрепляют элементарные сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия; - самостоятельно удерживают правильную осанку и равновесие при выполнении гимнастических упражнений; - осуществляют самостраховку и самоконтроль при выполнении гимнастических упражнений (самостоятельно); - слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики (самостоятельно), называют основные приёмы самоконтроля; - слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, закрепляют элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий;</p>
--	--	---	---	---

			<p>закрепляют на доступном уровне элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах в различных видах заданий;</p> <p>- слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции;</p> <p>- рассматривают и просматривают наглядные и демонстрационные материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.</p>	<p>- слушают объяснение понятий о строе, шеренге, ряде, колонне, двухшереножном строе, флангах, дистанции;</p> <p>- просматривают и рассматривают демонстрационные и наглядные и материалы с комплексами утренней гимнастики, о значении утренней гимнастики и двигательного режима для здоровья человека.</p>
Практический материал	<p>Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на дыхание; - для развития мышц кистей рук и пальцев; - мышц шеи; - расслабления мышц; - укрепления голеностопных суставов и стоп; - укрепления мышц туловища, рук и ног; 	и без и	<p>- выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя;</p> <p>- выполняют строевые команды;</p> <p>- слушают объяснение, смотрят показ учителя, выполняют перестроение под шадающий счёт;</p> <p>- выполняют ходьбу с заданиями, ориентируясь на образец других обучающихся (с достаточным уровнем): размыкание, повороты при ходьбе;</p> <p>- выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»;</p>	<p>- выполняют упражнения без предметов по инструкции и по показу учителя;</p> <p>- чётко и правильно выполняют строевые команды;</p> <p>- выполняют <i>ходьбу</i>, ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы;</p> <p>- выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал;</p> <p>- выполняют ходьбу «Змейкой», «Противоходом»;</p> <p>- выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»;</p> <p>- сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне;</p>

		<p>- для формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p><i>Упражнения с предметами:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - с гимнастическими палками; большими обручами; - малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; - со скакалками; гантелями и штангой; лазание и перелезание; - упражнения на равновесие; - опорный прыжок; - упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; - упражнения на преодоление сопротивления; - переноска грузов и передача предметов. <p><i>Коррекционные упражнения</i></p> <p>на развитие координационных способностей, ориентации</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют команды: «Чаще шаг», «Реже шаг»; - выполняют размыкание в движении на заданную дистанцию и интервал (при необходимости с помощью учителя); - выполняют <i>ходьбу</i>: - ходьбу в различном темпе по диагонали; - перестроение из колонны по одному в колонну по два; - выполняют смену ног при ходьбе; - выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием); - удерживают интервал при ходьбе; - выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя; - выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы; - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне; - изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге; - выполняют фигурную маршировку за другим учащимся, ориентируясь на образец выполнения впереди идущего учащегося; 	<ul style="list-style-type: none"> - изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге; - выполняют фигурную маршировку; - выполняют ходьбу в различном темпе по диагонали; - перестроение из колонны по одному в колонну по два; - выполняют смену ног при ходьбе; - выполняют повороты налево, направо, кругом (переступанием); - удерживают интервал при ходьбе; - выполняют ходьбу в обход с поворотами на углах по примеру и указанию учителя; - выполняют ходьбу с заданиями, сочетают разновидности ходьбы; - сочетают ходьбу и бег в шеренге и в колонне; - изменяют скорость передвижения при ходьбе/беге; - выполняют медленный <i>бег</i>: в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе. - выполняют эстафетный бег
--	--	--	--	--

		<p>в пространстве, быстроты реакций, дифференциации силовых, пространственных и временных параметров движений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - построение в различных местах зала по показу и по команде; - построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки; - ходьба по диагонали по начерченной линии с подсчётом количества шагов и воспроизведение его за столько же шагов без контроля зрения; - стоя боком к гимнастической стенке, поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения по прямому указанию учителя; - ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне; - прыжки назад, влево, вправо в обозначенное место; - прыжок в длину с разбега и приземлением в обозначенное место; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют медленный <i>бег</i>: в равномерном темпе до 3 мин., широким шагом на носках (коридор 20 -30 см), бег на скорость 60 м с высокого старта, с преодолением малых препятствий в среднем темпе. - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м); - выполняют <i>прыжки</i>: - через скакалку на месте в равномерном темпе; - на одной/двух ногах произвольным способом; - через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 4 метра); - в шаге с приземлением на обе ноги; - в длину; - в длину «оттолкнув ноги»; - выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»; - выполняют <i>метание</i>: мяча в пол на высоту отскока; - метание малого мяча на дальность в коридор 10 м; - метание мяча в вертикальную цель; - толкание набивного мяча 	<p>(по кругу 60 м);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют <i>прыжки</i>: - через скакалку на месте в равномерном темпе; - на одной/двух ногах произвольным способом; - через набивные мячи (расстояние 80 – 100 см, длина - 5 метров); - в шаге с приземлением на обе ноги; - в длину; - в длину «оттолкнув ноги»; - выполняют прыжки-«перешагивание», прыжки в высоту с ускоренного разбега - «перешагивание»; - выполняют <i>метание</i>: мяча в пол на высоту отскока; - метание малого мяча на дальность в коридор 10 м; - метание малого мяча с 3 шагов с разбега в коридор 10 м; - метание мяча в вертикальную цель; - метание мяча в движущуюся цель; - толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; - выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов</i> <p>(по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с</p>
--	--	---	---	---

		<ul style="list-style-type: none"> - подлезание под препятствие определённой высоты с контролем и без контроля зрения; - повороты кругом без контроля зрения; - прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определённое количество шагов; - прыжковые упражнения с точностью прыжка; - ходьба по ориентирам «змейкой» за направляющим (ходьба «змейкой» по начерченным линиям); - прыжок на заданное расстояние; - ходьба в шеренге; - передача мяча в шеренге; - поочерёдные однонаправленные движения рук: правая назад - левая назад, правая вниз – левая вниз по примеру учителя; - поочерёдные разнонаправленные движения рук: правая – вверх, левая - в сторону, правая - в сторону, левая - 	<ul style="list-style-type: none"> весом 1 кг с места одной рукой; - выполняют <i>общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов</i> (по показу, инструкции, после обучающей помощи учителя, с дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя): - упражнения на осанку, - дыхательные упражнения, - основные положения, - движения головы, - конечностей туловища; - слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения под счёт; - выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание; - удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом; - удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой); - восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений; - выполняют дыхательные упражнения: полное 	<ul style="list-style-type: none"> <i>дифференцированной помощью учителя, под контролем учителя):</i> - упражнения на осанку, - дыхательные упражнения, - основные положения, - движения головы, - конечностей туловища; - слушают инструкцию, смотрят показ, выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения под счёт; - выполняют упражнения с удержанием груза (100-150 г) на голове: повороты кругом, приседание; - удерживая груз на голове, выполняют поворот кругом; - удерживают груз на голове в приседании (полуприседе), ноги скрестно (с поддержкой); - восстанавливают и регулируют дыхание во в процессе выполнения упражнений; - выполняют дыхательные упражнения: полное углубленное дыхание с различными движениями рук, дозированное дыхание в ходьбе с движениями рук в различных направлениях; - рационально меняют
--	--	---	---	---

вверх;

- поочерёдные
однонаправленные
движения рук и ног:
правая рука в сторону –
правая нога в сторону,
правая рука вниз - правую
ногу приставить;

- поочерёдные
разнонаправленные
движения рук и ног:
правая рука в сторону -

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют команды «Смирно!», «Вольно!» с палкой; - совмещают движения палки с движениями туловища, ног; - выполняют 4-6 упражнений с гимнастической палкой. - с набивными мячами (вес 1-3 кг) выполняют: - броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча; - передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног; - сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу. <p>Выполняют <i>упражнения на гимнастической скамейке</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. <p>Выполняют <i>акробатические упражнения (элементы, связки)</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности); - из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности); 	<p>гимнастической палкой.</p> <ul style="list-style-type: none"> - с набивными мячами (вес 1-3 кг) выполняют: - броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча; - передачу набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног; - сгибание и разгибание ног с облегчённым мячом между ног сидя на полу. <p>Выполняют <i>упражнения на гимнастической скамейке</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по рейке гимнастической скамейки; - расхождение в парах; - выполняют комплексы упражнений. <p>Выполняют <i>акробатические упражнения (элементы, связки)</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперёд и назад (по состоянию здоровья, по возможности); - из положения упор присев: стойка на лопатках (по возможности); - мост из положения лёжа на спине (по возможности); - перекаты в стороны; - стойка на лопатках перекатом назад из упора присев; - «полушпагат», руки в
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - мост из положения лёжа на спине (по возможности); - перекаты в стороны; - стойка на лопатках перекатом назад из упора присев; - «полушпагат», руки в стороны; - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки; - для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено; - выполняют <i>переноску груза и передачу предметов</i>: - переносят 1-2 набивных мяча (вес до 4-5 кг) на расстояние 6-8 м; - выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях; - выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу; - выполняют <i>танцевальные упражнения</i>: приглашение к танцу; - сочетают разученные танцевальные шаги под музыку. 	<ul style="list-style-type: none"> стороны; - для мальчиков: кувырок вперед из положения сидя на пятках; - толчком одной ноги и махом другой встать на голову с опорой на руки; - для девочек: из положения «мост» поворот направо-налево в упор на правое/левое колено; - выполняют <i>переноску груза и передачу предметов</i>: - переносят 1-2 набивных мяча (вес до 5-6 кг) на расстояние 8-10 м; - выполняют передачу мяча набивного мяча (3 кг) сидя, лёжа в различных направлениях; - выполняют передачу набивного мяча (3 кг) в колонне справа/слева, передача нескольких предметов в кругу; - выполняют <i>танцевальные упражнения</i>: приглашение к танцу; - сочетают разученные танцевальные шаги под музыку. Выполняют <i>упражнения с использованием гимнастических снарядов</i>: - <i>упражнения на гимнастической стенке</i>: - наклоны вперёд, в стороны;
--	--	--	--	--

			<p>Выполняют <i>упражнения с использованием гимнастических снарядов:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>упражнения на гимнастической стенке:</i> - наклоны вперёд, в стороны; - прогибания туловища; - взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса); - взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой; - выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.; - наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер; - сгибают и поднимают ноги в висе поочередно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя); - различные взмахи; - пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; - сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола. - <i>упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой:</i> - выполняют повороты с 	<ul style="list-style-type: none"> - прогибания туловища; - взмахи ногой вперёд-назад, держась руками за рейку (на уровне груди, пояса); - взмахи ногой вперёд-назад боком к стенке, держась одной рукой; - выполняют стойку поперёк на рейке на одной ноге, другая вперёд, назад и т.д.; - наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена/бёдер; - сгибают и поднимают ноги в висе поочередно со страховкой и поддержкой (с помощью учителя); - различные взмахи; - пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена; - сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу, опираясь на 1-2 рейки от пола. - <i>упражнения на равновесие с гимнастической скамейкой:</i> - выполняют повороты с различными движениями рук, с хлопками под ногой; - выполняют соскоки с сохранением равновесия; - повороты в приседе (по необходимости с помощью
--	--	--	---	---

			<p>различными движениями рук, с хлопками под ногой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют соскоки с сохранением равновесия; - повороты в приседе (по необходимости с помощью рук); на носках; - прыжки с продвижением вперёд (на полу). - ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом; - расхождение вдвоём (два способа); - бег по коридору 30-50 см, по скамейке с различным положением рук и мячом; - выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя); - вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд; - повороты махом ноги назад; - переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа; - соскок - ноги вместе; - выполняют <i>лазание и перелезание</i>; - вис на руках; - передвигаются вправо, влево в висе на гимнастической стенке 	<p>рук); на носках;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с продвижением вперёд (на полу). - ходьба по скамейке лицом вперёд, приставными шагами, с поворотом; - расхождение вдвоём (два способа); - бег по коридору 20-40 см, по скамейке с различным положением рук и мячом; - выполняют простейшие комбинации упражнений на равновесие на скамейке, по полоске на полу (с помощью учителя); - вскок с опорой в сед на скамейку, прыжки на одну ногу, другую ногу вперёд; - повороты махом ноги назад; - переход из положения сидя, ноги врозь в упор, лёжа; - соскок - ноги вместе; - выполняют <i>лазание и перелезание</i>; - вис на руках; - передвигаются вправо, влево в висе на гимнастической стенке с поддержкой; - преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними; - выполняют лазание различными способами;
--	--	--	--	--

			<p>с поддержкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - преодолевают препятствия с перелезанием через них, подлезание под ними; - выполняют лазание различными способами; <p><i>Опорный прыжок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение с показом, выполняют подводящие упражнения, прыгают; - наскок в упор, стоя на коленях соскок с помощью учителя; - наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок (страховка педагога); - выполняют наскок в стойку на коленях; - преодолевают препятствия (конь, скамейку) при страховке педагога с опорой на одну руку (по возможности); - прыжки на мостике вверх (держатся за руки учителя); - прыжок в упор, стоя на коленях (по возможности). 	<p><i>Опорный прыжок:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение с показом, выполняют подводящие упражнения, прыгают; - наскок в упор, стоя на коленях соскок с помощью учителя; - наскок в упор, стоя на коленях, переход в упор присев, соскок; - выполняют наскок в стойку на коленях; - преодолевают препятствия (конь, скамейку) с опорой на одну руку; - прыжки на мостике вверх (держатся за руки учителя); - прыжок в упор, стоя на коленях.
Легкая атлетика	Теоретические сведения	<p>Фаза прыжка в длину с разбега. Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу. Правила судейства по</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на уроках лёгкой атлетики; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы по теме урока, о значении физических упражнений для здоровья человека

		<p>бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах.</p> <p>Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.</p>	<p>(презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> - просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем); - получают представление о кроссовом беге, беге по выражу; - дифференцируют различные виды бега; - осваивают на доступном уровне правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - помогают учителю в судействе по бегу, прыжкам, метанию; - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план; - обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в 	<p>(презентации, памятки, плакаты, видеоматериалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> - просматривают презентации «Роль физкультуры в подготовке к труду», «Значение физической культуры в жизни человека»; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - получают представление о кроссовом беге, беге по выражу; - дифференцируют различные виды бега; - осваивают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - осуществляют судейство по бегу, прыжкам, метанию (под контролем учителя); - участвуют в беседе; - отвечают на вопросы учителя по материалу урока; - обосновывают значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности и жизни человека.
--	--	---	--	--

			трудовой деятельности и жизни человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам).	
Практический материал	<p><i>Бег.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - медленный бег с равномерной скоростью; - бег с варьированием скорости; - скоростной бег; - эстафетный бег; - бег с преодолением препятствий; - бег на короткие, средние и длинные дистанции; - кроссовый бег по слабопересеченной местности. <p><i>Прыжки.</i></p> <p>отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий;</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); - прыжки в высоту способом «перекат»; - толкание набивного мяча; - метание нескольких малых мячей в 2-3 цели; - метание деревянной гранаты. 	<p><i>Ходьба</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу за другим обучающимся, ориентируясь на его образец; - выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы; - выполняют ходьбу с заданиями; - идут продолжительной ходьбой 15-20 мин. в различном темпе с изменением шага; - выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища по указанию учителя за обучающимся с достаточным уровнем; - идут на скорость 10-15 мин. (от 30-50 м); - выполняют ходьбу группами наперегонки; - выполняют ходьбу по местности до 1 км; - выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно; - проходят отрезки от 100 до 200 м; - выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км; 	<p><i>Ходьба</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу с сочетанием разновидностей ходьбы; - выполняют ходьбу с заданиями; - выполняют ходьбу с изменением направлений, скрестным шагом, с ускорением; - идут продолжительной ходьбой 20-30 мин. в различном темпе с изменением шага; - выполняют ходьбу «змейкой» с различным положением туловища; - идут на скорость 15-20 мин. от 50 до 100 м; - выполняют ходьбу группами наперегонки; - выполняют ходьбу по местности 1,5-2 км; - выполняют ходьбу на скорость с переходом в бег и обратно; - проходят отрезки от 100 до 200 м; - выполняют пешие переходы по местности от 3 до 4 км; - выполняют фиксированную 	

			<p>- выполняют фиксированную ходьбу.</p> <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 2 мин., до 3 мин.; - выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30 см); - выполняют бег на скорость 60 м с высокого старта; - выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; - выполняют бег с преодолением препятствий (h - 10-30 см); - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м); - выполняют бег по кругу 60 м; - выполняют бег на отрезке с ускорением 30 м; - выполняют кроссовый бег до 300 м (допускается смешанное передвижение); - выполняют бег с высокого старта, стартовый разбег, стартуют из различных исходных положений; - бегут 60 м с ускорением и на время; - выполняют бег на дистанцию 40 м (2-4 раза), на 60 м - 1 раз; 	<p>ходьбу</p> <p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют медленный бег в равномерном темпе до 3 мин., до 5 мин.; - выполняют бег широким шагом на носках (коридор 20-30см); - выполняют бег на скорость 60 м с высокого/низкого старта; - выполняют бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; - выполняют бег с преодолением препятствий (h - 30-40 см); - выполняют эстафетный бег (по кругу 60 м) с правильной передачей эстафетной палочки; - выполняют бег по кругу 100 м; - выполняют бег на отрезке с ускорением 60 м; - выполняют кроссовый бег на дистанцию 300 м (девочки), на дистанцию 500 м (мальчики); - выполняют бег с низкого старта, стартовый разбег, стартуют из различных
--	--	--	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют бег на 80 м с преодолением 2–3 препятствий; - бегут встречную эстафету; - бегут в медленном темпе от 5 до 8 мин; - начинают бег с различного старта на 60 м; - выполняют бег 60 м 2 раза, бег на 100 м – 1 раз; - выполняют бег с ускорением; - выполняют бег на дистанцию 100 м с преодолением 3 препятствий; - пробегают эстафету 4*60, 4*100; - выполняют эстафетный бег с этапами до 100 м; - бегут кросс на дистанцию 500 м; - выполняют медленный бег 6-10 мин. <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на одной-двух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 4 метра); - выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; 	<ul style="list-style-type: none"> исходных положений; - бегут 60 м с ускорением и на время; - выполняют бег на дистанцию 40 м (3-6 раз), на 60 м - 3 раза, бег на 100 м – 2 раза; - выполняют бег на 80 м с преодолением 3–4 препятствия; - бегут встречную эстафету; - бегут в медленном темпе от 8–12 мин; - начинают бег с различного старта на 100 м; - выполняют бег на дистанцию 60 м (4 раза); - бегут с ускорением; - выполняют бег на 100 м - 2 раза за урок.; бег на 60 м - 4 раза; - выполняют бег 100 м с преодолением 5 препятствий; - пробегают эстафету 4*100; - выполняют эстафетный бег с этапами до 200 м; - бегут кросс на дистанцию 500, 800, 1000 м. - выполняют медленный бег 10-12 мин. <p><i>Прыжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки через скакалку на месте в равномерном темпе; - выполняют прыжки на одной-
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки в длину; - выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»; - выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»; - выполняют прыжки в длину с разбега: слушают объяснение техники выполнения прыжка, смотрят образец выполнения прыжка; - имитируют прыжок на месте; - прыгают, продвигаясь вперёд произвольно до определённого наименьшего расстояния; - имитируют фазы прыжка (зона отталкивания до 1 м); - прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 80 см; - запрыгивают на препятствие высотой 30 – 40 см, на баскетбольное кольцо с толчком обеих ног; - выполняют многоскоки; - прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 50 см; - выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом; - прыгают на одной ноге, со 	<ul style="list-style-type: none"> двух ногах произвольным способом; - перепрыгивают через набивные мячи (расстояние 80-100 см., длина 5 метров); - выполняют прыжки в шаге с приземлением на обе ноги; - выполняют прыжки в длину; - выполняют прыжки в длину «оттолкнув ноги», «перешагивание»; - выполняют прыжки в высоту с ускоренного разбега, «перешагивание»; - прыгают с поворотами на одной, двух ногах; - выполняют прыжки в длину с разбега: слушают инструкцию, смотрят показ с объяснением, имитируют прыжок на месте; - выполняют прыжки, продвигаясь вперёд произвольно; - выполняют все фазы прыжка в длину (зона отталкивания (до 80 см); - прыгают в длину с разбега согнув ноги, зона отталкивания 40 см; - запрыгивают на препятствие высотой 60-80 см, на баскетбольное кольцо с толчком одной ноги, обеих ног;
--	--	--	---	---

		<p>скакалкой на месте (5-10 сек.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжок в длину с разбега согнув ноги; тройной прыжок (юноши). - выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину. <p><i>Метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют метание мяча в пол на высоту отскока; - выполняют метание малого мяча на дальность с места (к. 10 м); - выполняют метание мяча в вертикальную цель; - выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; - слушают объяснение, зрительно воспринимают показ техники метания мяча; - имитируют метание мяча; - метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота – 2-3 м; в мишень диаметром 120 см. из разных исходных положений); - имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега; - выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с места; - выполняют метание мяча на 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки со скакалкой до 2-х мин.; - выполняют многоскоки; - прыгают в высоту с разбега способом «перешагивание»; - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствия до 1 м; - выпрыгивают с низкого приседа с набивным мячом; - прыгают на одной ноге со скакалкой с продвижением вперед (10-15 сек); - выполняют прыжок в длину с разбега «с н» на основе подбора индивидуального разбега; - выполняют тройной прыжок (юноши); - осваивают технику выполнения прыжков способами «перекат» или «перекидной»; - выполняют специальные упражнения на прыжки в высоту и в длину. <p><i>Метание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют метание мяча в пол на высоту отскока; - выполняют метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (к. 10 м); - выполняют метание мяча в вертикальную цель;
--	--	--	--

			<p>дальность;</p> <ul style="list-style-type: none"> - толкают набивной мяч весом 1-2 кг с места в сектор, стоя боком; - слушают объяснение с показом техники метания набивного мяча 1-2 кг руками снизу, метают набивной мяч 1 - 2 кг руками снизу, из-за головы, через голову; - толкают набивной мяч; - метают мяч в цель, на дальность, коридор - 10 м. - метают набивной мяч 1-2 – выполняют метание нескольких мячей в различные цели из различных исходных положений; - выполняют метание различных предметов весом 100 – 150 г в цель и на дальность; - выполняют толкание набивного мяча весом 3-4 кг. 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой; - слушают объяснение, зрительно воспринимают показ техники метания мяча; - имитируют метание мяча; - метают малый мяч в вертикальную цель (ширина - 2 м, высота – 2-3 м; в мишень диаметром 100 см. из разных исходных положений); - имитируют метание мяча на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега; - выполняют метание на дальность из-за головы через плечо с 4-6 шагов с разбега; - выполняют метание мяча на дальность; - толкают набивной мяч весом 2 кг с места в сектор, стоя боком; - слушают объяснение с показом, метают набивной мяч 2-3 кг руками снизу, из-за головы, через голову; - толкают набивной мяч; - метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м; - бросают набивной мяч весом 3 кг руками снизу, из-за головы, от груди; через голову на результат; - толкают набивной мяч весом
--	--	--	--	---

				<p>2-3 кг со скачка в сектор;</p> <ul style="list-style-type: none"> - метают мяч в цель, на дальность коридор – 10 м.; - метают несколько мячей в различные цели из различных сходных положений; - выполняют метание различных предметов из мягких материалов весом 100 – 150 г в цель и на дальность; - выполняют толкание набивного мяча весом 4 кг. 	
Лыжная конькобежная подготовки	и	Теоретические сведения	<p><i>Лыжная подготовка</i></p> <p>Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой, деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека; - слушают, называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении занятий лыжами для трудовой деятельности человека; - слушают, называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон);

			<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя; - соотносят название вида лыжного спорта с его изображением; - дифференцируют 1-2 вида лыжного спорта (например, лыжные гонки, биатлон); - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении лыжного спорта для развития физических качеств человека (развитие координации движений рук и ног при передвижении на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом); - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем)); - получают сведения о лыжных мазах, их применении; - отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план; - обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой 	<ul style="list-style-type: none"> - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя; - соотносят название вида лыжного спорта с его изображением, описанием; - дифференцируют виды лыжного спорта; - слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о значении лыжного спорта для развития физических качеств человека (развитие координации движений рук и ног при передвижении на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом); - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа); - получают сведения о лыжных мазах, их применении; - отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план; - обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека; - слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на
--	--	--	---	---

			<p>деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам);</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают правила проведения соревнований по лыжным гонкам, осваивают на доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. 	<p>доступном уровне правила соревнований по лыжным гонкам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам.
		<p><i>Конькобежная подготовка</i> Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах. Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега по прямой и на поворотах.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками; - слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках (элементарные сведения), отвечают на вопросы по рассказу; - называют аэродинамические характеристики тела человека (с помощью учителя); - смотрят показ с объяснением техники бега по прямой и на поворотах; - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя о технике 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками; - слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках, отвечают на вопросы по рассказу; - называют аэродинамические характеристики тела человека; - смотрят показ с объяснением техники бега по прямой и на поворотах; - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя о технике бега по прямой и на поворотах; - слушают объяснение и

			<p>бега по прямой и на поворотах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудоуловую подготовку; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем); - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудоуловую подготовку (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). 	<p>рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудоуловую подготовку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудоуловую подготовку.
Практический материал	<i>Лыжная подготовка</i> Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной местности.	<ul style="list-style-type: none"> - смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече; - передвигаются с лыжами под рукой, на плече; 	<ul style="list-style-type: none"> - смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече; - передвигаются с лыжами под рукой, на плече; 	

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж; - передвигаются ступающим шагом по лыжне; - передвигаются скользящим шагом по лыжне; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной; - выполняют спуск со склонов в низкой стойке; - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»; - выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон); - выполняют подъём по склону наискось и прямо; - выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону; - передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м; - передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - передвигаются на лыжах 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж; - передвигаются ступающим шагом по лыжне; - передвигаются скользящим шагом по лыжне; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной; - выполняют спуск со склонов в низкой стойке; - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»; - выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон); - выполняют подъём по склону наискось и прямо; - выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону; - передвигаются на лыжах до 1,5 км; - передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м; - передвигаются на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом;
--	--	--	--	---

			<p>попеременным двухшажным ходом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100 м (по возможности); - выполняют повороты переступанием на месте; - выполняют передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1 км; - преодолевают на лыжах 500 м (девочки), 1 км. (мальчики); - играют в игры на лыжах; - совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода; - смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»; - выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками; - передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 30-50 м (3 раза); 100 м (2 раза); - передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км (девочки); до 1,5 км (мальчики); - осваивают и совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный ходы, одновременный двушажный ход; - выполняют поворот махом на 	<ul style="list-style-type: none"> - передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом; - выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100 м; - выполняют повороты переступанием в движении; - передвигаются на лыжах на дистанцию до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики); - играют в игры на лыжах; - участвуют в эстафетах на лыжах; - совершенствуют технику выполнения двухшажного хода, одновременного одношажного хода; - смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»; - выполняют торможение «плугом»; - выполняют подъём «полуёлочкой», «полулесенкой»; - передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 40-60 см (5-6 раз); 150-200 м (2-3 раза); - передвигаются на лыжах до 2 км (девочки); до 3 км (мальчики); - соревнуются в лыжных эстафетах (300-400 м);
--	--	--	---	--

		<p>месте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаются в быстром темпе на отрезках 30-40 м (девочки - 2-3 раза, мальчики 3-5 раз, на кругу 100-150 м (девочки – 1 раз, мальчики – 2 раза); - передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики. - выполняют спуски в средней и высокой стойке на лыжах; - выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах; - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза; - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км. 	<ul style="list-style-type: none"> - совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный ходы - выполняют повороты махом на месте; - тормозят лыжами и палками; - смотрят показ с объяснением правильного падения при прохождении спусков; - имитируют и тренируют правильное падение при прохождении спусков; - передвигаются в быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки 3-5 раз, мальчики 5-7 раз), на кругу 150-200 м (девочки - 1-2 раза, мальчики - 2-3 раза); - передвигаются на лыжах на дистанцию до 2 км девочки, до 3 км мальчики; - участвуют в лыжных эстафетах на кругу 300-400 м; - проходят на лыжах дистанцию до 2 км девушки, до 2,5 км юноши; - выполняют поворот на месте махом назад кнаружи; - выполняют спуски в средней и высокой стойке; - преодолевают бугры и впадины на лыжах;
--	--	---	--

				<ul style="list-style-type: none"> - выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; - проходят на скорость отрезок до 100 м 4-5 раз; - проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию 2 км на время.
		<p><i>Конькобежная подготовка</i></p> <p>Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - стоят на коньках в стойке конькобежца; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на коньках; - выполняют бег по прямой и на поворотах (по возможности); - выполняют свободное катание (по возможности); - выполняют бег на коньках. 	<ul style="list-style-type: none"> - стоят на коньках в стойке конькобежца; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на коньках; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют свободное катание; - выполняют бег на коньках на время.
Подвижные игры	Теоретические сведения	Значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека. Развитие физических качеств в процессе игр и общеразвивающих упражнений. Правила игр различных видов.	<ul style="list-style-type: none"> - слушают правила игры; - рассказывают правила игры (с помощью учителя, по вопросам, по показу); - называют названия известных игр; - обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя). 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают правила игры; - рассказывают правила игры.; - называют названия известных игр; - обосновывают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека.
	Практический материал	Игры коррекционной направленности.	Игры и упражнения коррекционной направленности (по Л.В. Шапковой):	

		<p>Игры с элементами общеразвивающих упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игры с бегом; - игры с прыжками; - игры с лазанием; - игры метанием и ловлей мяча; - игры с построениями и перестроениями; - игры с бросанием, ловлей, метанием; - игры на лыжах и коньках; с переноской груза. 	<p><i>Коррекция ходьбы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Рельсы»; - «Не сбей»; - «Узкий мостик»; - «Длинные ноги»; - «Хлоп»; - «Лабиринт»; - «Встали в круг»; - «Гусеница»; - «Коромысло»; - «Ходим в шляпе»; - «Кошка»; - «Солдаты»; - «Без страха»; - «Ловкие руки»; - «Каракатица»; - «Светло-темно»; - «Мишка»; - «Хоп»; - «Волны»; - «Та-та-та»; - «Козлики» и др.; <p><i>Коррекция бега:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу; - бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа (от минимального до максимально возможного); - «бег» только руками, стоя на месте, с постепенным увеличением и снижением темпа; - бег «змейкой», не задевая предметов; то же — вдвоем, держась за руки; - бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору (обозначенному мелом, натянутыми резинками и т. п.); - бег с подскоками; - бег с максимальной скоростью на 10, 20, 30 м наперегонки;
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - бег с подпрыгиванием и доставанием предметов (отметка на стене, подвешенный шарик); - бег по ориентирам (линиям, обозначенные мелом скакалками); - «Пони». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка; - бег медленный в чередовании с ходьбой (5-10 мин) в условиях пересеченной местности (в парке, в лесу) вместе с родителями; - «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); - бег по кругу с остановкой (свисток, хлопок) и выполнение заданий: принять красивую осанку, позу «аиста» (стойка на одной ноге, другая согнута в колене), позу «ласточки» (стойка на одной ноге, другая назад, руки в стороны (держать 5 сек.); - бег за обручем; - бег с грузом в руках (большой мяч, 2 мяча, 4 кегли); - по сигналу добежать до мяча, лежавшего в 10 м от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта. <p><i>Коррекция прыжков:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - подскоки на двух ногах с продвижением вперед, с поворотами направо, налево на 90°; - прыжки поочередно на каждой ноге на отрезке 10-15 м; - прыжки через скакалку на двух, на одной ноге, поочередно, на месте и с продвижением вперед и назад; - прыжки «лягушка» с взмахом рук (5-6 прыжков подряд); - прыжок с места вперед -вверх через натянутую веревку на высоту 10, 20, 30 см с взмахом рук; - прыжки на двух ногах через набивные мячи из полуприседа с взмахом рук; - выпрыгивание вверх из глубокого приседа; - прыжки с зажатым между стоп мячом; - прыжок в глубину из приседа (спрыгивание) на поролоновые маты с высоты 40-50 см, с последующим отпрыгиванием вверх;
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - прыжок вверх с доставанием подвешенного предмета (мяч, воздушный шарик); - прыжки на месте с хлопками спереди, сзади, над головой на каждый второй прыжок; - прыжок на гимнастическую скамейку, прыжок с гимнастической скамейки, прыжок через гимнастическую скамейку; - прыжки через обруч: <ul style="list-style-type: none"> а) перешагиванием; б) на двух ногах с междускоками; в) на ногах; - прыжки на месте на двух ногах с закрытыми глазами, на каждый 4-й счет - поворот на 90 градусов. <p><i>Физические упражнения для коррекции лазания и перелезания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проползание под веревкой, под бревном, под скамейкой; - перелезание через рейку лестницы-стремянки; - лазание по гимнастической скамейке на коленях, на четвереньках вперед и назад к краю скамейки; - перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.; - перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°; - лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон; - лазание по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть); - «Корабль». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами; - «Ура». Подняться по гимнастической стенке вверх, вставая на каждую ступеньку, снять ленточку, подвешенную на верхней рейке, пройти приставными шагами на соседнюю стенку и спуститься вниз тем же способом; - «Черепашка». Лазание по гимнастической скамейке, лежа на
--	--	--	---

		<p>животе и подтягиваясь на руках;</p> <ul style="list-style-type: none"> - лазание по гимнастической скамейке произвольным способом с последующим перелезанием через поролоновые кубы (плинт, горку матов); - «Верблюд». Ползание и лазание по гимнастической скамейке с грузом на спине (кубик, резиновое кольцо); - «На мачту». Лазание вверх и вниз по лестнице. <p><i>Коррекция метания:</i> <i>упражнения с большими мячами (волейбольный, баскетбольный, пляжный):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перекачивание мяча партнеру напротив в положении сидя; - перекачивание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя; - катание мяча вдоль гимнастической скамейки; - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол; - бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; то же, но ловля после хлопка в ладони; то же, но ловля после вращения кругом, приседания. - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета); то же, но ловля после отскока от пола; то же, но после дополнительных движений: хлопок, 2 хлопка, вращение кругом, приседание и др.; - ведение мяча на мете правой, левой рукой; то же в ходьбе. <p><i>Упражнения с набивным мячом (1 и 2 кг):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - поднять мяч вверх, вперед, вправо, влево; - ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди 30 с; - ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 30 с; - наклоны туловища вперед, вправо, влево с удержанием мяча на груди; то же, с удержанием мяча за
--	--	--

		<p>головой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - лежащий слева (справа) мяч поднять вверх, подняться на носки, зафиксировать положение 5 с, опустить на пол; - приседание с удержанием мяча на вытянутых руках перед собой, над головой, сохраняя осанку; - из положения сидя, ноги врозь, наклоны вперед с мячом в руках; - перекачивание мяча руками в парах сидя на полу, ноги врозь; - перекачивание мяча, толчком от себя двумя ногами; - прокатить мяч так, чтобы с расстояния 2-3 м сбить кеглю; - стойка на мяче, руки в стороны, за голову, за спину, сохраняя правильную осанку; - сидя на полу в круге упор сзади, зажав мяч между стопами, перенести его партнеру вправо на 30, 60, 90 см и т.д., пока не закончится полный круг. <p><i>Физические упражнения для развития и коррекции мелкой моторики рук (с маленькими мячами (резиновый, теннисный и др.);</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перекачивание, перебрасывание мяча из одной руки в другую; - подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя; - подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя; - подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета; - высокое подбрасывание мяча вверх и перед ловлей, выполнение различных движений (хлопков спереди, сзади, под коленом), поворотов направо, налево, кругом; - удары мяча об пол и ловля его двумя руками; то же, но ловля правой (левой) рукой; - удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя, то же с дополнительным движением перед ловлей мяча: хлопок спереди, сзади, под коленом, поворот кругом; - круговые движения кистями вправо и влево с теннисными мячами в обеих руках; - поочередное подбрасывание мячей и ловля правой, затем лево; - одновременное подбрасывание 2-х мячей и ловля двумя руками после удара мячей об пол поочередные удары разными мячами об
--	--	--

		<p>пол и ловля двумя (мячи для настольного тенниса, каучуковый, резиновый, теннисный);</p> <ul style="list-style-type: none"> - удары разными мячами о стену; - подбрасывание и перекидывание мячей из одной руки в другую; подбрасывание левой и ловля левой рукой; - броски мяча в цель с близкого расстояния; - метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 4-6 м; - метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу; то же, но в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз. <p><i>Физические упражнения для коррекции расслабления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - «Плети». И.п. - стойка произвольная, махи расслабленных рук вправо и влево, как «плети», при небольшой ротации позвоночника; - «Покажи силу». И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч (по счёту): <ul style="list-style-type: none"> 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам, кисти в кулак; 3 - 4 — максимально напрячь мышцы рук; 1 - 4 — расслабить мышцы рук - «стряхнуть воду» с пальцев рук; - «Бабочка». Бег на носках мелкими шагами со взмахом рук по большой амплитуде, как машут крыльями бабочки; - «Вертолет». То же, но движения асимметричные: правая вверх – в сторону, левая - вниз - в сторону (со сменой положения); - «Балерина». <p>И.п. - основная стойка;</p> <ul style="list-style-type: none"> 1-2 - встать на носки, руки вверх - наружу, потянуться за руками; 3-4 - дугами в стороны – вниз, расслабленно скрестить руки на груди, голову наклонить вниз; - «Обними себя». И.п. – основная стойка; 1 - руки в стороны, вдох; 2-3 - крепко обнять себя за плечи, напрячь мышцы рук, выдох; 4 - руки вниз, расслабленно.
--	--	---

			<p>- «Удивились». И.п. - основная стойка; 1 - поднять плечи, вдох; 2 - опустить плечи, выдох; 3 - поднять плечи, развести руки, вдох; 4 - опустить плечи, и.п., выдох. Темп медленный. После 6-8 повторений расслабить мышцы плечевого пояса;</p> <p>- И.п. - стойка ноги врозь, набивной мяч (1-2 кг) в руках внизу; 1 - руки вверх, прогнуться, посмотреть на мяч, вдох; 2 - в и.п., выдох; 3 - наклоны вперед, прямые руки вперед, посмотреть на мяч, вдох; 4 - и.п., выдох. Темп медленный. После 5—6 повторений положить мяч, опустить плечи, встряхнуть руки.</p> <p>- И.п. - сидя или стоя. Сжатие-разжатие кистей с постепенно увеличивающимся темпом движений. По сигналу - отдых, расслабление - «встряхнуть воду с пальцев»;</p> <p>- И.п. - сидя по-турецки. Выполнить позу правильной осанки: расправить плечи, туловище прямое, подбородок приподнят, плечи опустить. Закрывать глаза, фиксировать позу 20 с. Во время отдыха (20-30 с) лечь на спину, ноги согнуть в коленях, руки в стороны – расслабиться;</p> <p>- И.п. - лежа на спине. Сделать глубокий вдох и напрячь все мышцы тела в течение 10 с (отсчитать 10 с мысленно, про себя), максимально расслабить все мышцы, глубокое дыхание;</p> <p>- «Велосипед». Из упора сидя сзади поднять ноги на угол 45°, выполнить «педалирование» в течение 20 с, опустить ноги, согнуть колени, руками «потрясти» мышцы голени;</p> <p>- И.п. - основная стойка. Круговые движения кистей, круговые движения предплечий, круговые движения в плечевых суставах с постепенно увеличивающейся амплитудой (расслабленно, за счет инерции), расслабление - «бросить» руки. В медленном темпе - 30 с, повторить 3-4 раза;</p> <p>- бег с высоким подниманием бедра у опоры с переходом на расслабленный бег «трусцой»;</p> <p>- «Скалолазы». Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз с</p>
--	--	--	--

		<p>переходом на соседнюю стенку и доставанием флажка. После упражнения:</p> <p>поднять руки вверх, последовательно расслабить все мышцы: «уронив» кисти, предплечья, плечи, согнуть тазобедренные, коленные, голеностопные суставы - сесть на пол;</p> <p>- «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за голову - поднять голову, грудь, ноги. Зафиксировать позу на 5 с, расслабить все мышцы, опустив голову на руки и согнув ноги в коленных суставах, «поболтать» ногами;</p> <p>- стоя у опоры - расслабленные махи ног вперед и назад;</p> <p>- сидя, руки расслаблены: 1-4 круговых движения головой вправо; 5-8 круговых движения головой.</p> <p><i>Коррекция осанки:</i></p> <p>- «Кошечка». Из положения стоя на четвереньках - опускание и поднятие головы с прогибанием в поясничном отделе с последующим разгибанием в грудном и поясничном отделах позвоночника;</p> <p>- «Колечко». Из положения стоя на коленях, руки на пояс - прогибаясь, наклон назад до касания пола головой. Выполняется со страховкой (обучающимися с достаточным уровнем);</p> <p>- «Змея». Из положения лежа на животе, ноги вместе, руки на уровне плеч, ладонями вперед - медленно разгибая руки и поднимая голову, максимально прогнуться в грудном и поясничном отделах, запрокинув назад голову;</p> <p>- «Лодочка». Из положения лежа на животе, руки за спину - поднять голову, грудь, ноги, зафиксировать позу, покачаться «на лодочке»;</p> <p>- «Пловец». Из положения лежа на груди — движение руками, как в плавании брассом на груди, постепенно увеличивая амплитуду и темп движений, не касаясь руками пола;</p> <p>- «Насос». Стоя перед зеркалом в позе правильной осанки наклоны туловища вправо и влево, скользя руками вдоль туловища. Контролировать положение плечевого пояса;</p> <p>- «Штанга». Из положения стоя перед зеркалом с гимнастической</p>
--	--	---

		<p>палкой за плечами - наклон туловища вперед до горизонтального положения, неотрывно глядя в глаза своего зеркального отображения;</p> <p>- «Лук». Стоя вплотную спиной к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне плеч - прогнуться в грудном отделе, выпрямив руки и вернуться в исходное положение;</p> <p>- «Махи». Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку – мах ногой вперед и назад, стараясь достать ягодицу. То же, стоя другим боком;</p> <p>- «Дровосек». Из положения стойки ноги врозь, руки в замок – замах руками вверх и резкий наклон вперед, ноги не сгибать;</p> <p>- «Книжка». Из положения сидя на полу, ноги врозь - наклоны вперед до касания лбом коленей;</p> <p>- «Пушка». Из положения лежа на животе - толкание от себя набивного мяча (1-2 кг);</p> <p>- «Угол». 1) Из положения виса на гимнастической стенке - переменное поднимание согнутых в коленях ног. 2) То же, но поднимание прямых ног. 3) То же, но одновременное поднимание обеих ног;</p> <p>- «Пистолетик». 1) Стоя боком у гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса - присесть на одной, другая - вперед, встать, опираясь на стенку. 2) То же на другой ноге;</p> <p>- другие упражнения в зависимости от вида нарушений осанки.</p> <p><i>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:</i></p> <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые лежа:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Лежа на спине, поочередно и вместе оттягивать носки стоп, приподнимая и опуская наружный край стопы. 2. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, развести пятки в стороны. 3. Согнув ноги в коленях, опереться стопами в пол, поочередно и одновременно приподнять пятки от пола. 4. Стопой одной ноги охватить голень другой и скользить по ней. 5. Лежа на спине поочередное и одновременное вытягивание носков стоп с поворотом их вовнутрь.
--	--	--

		<p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые сидя</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Максимальное подошвенное сгибание стоп с поворотом внутрь. 2. Поочередное захватывание пальцами ног гимнастической палки. 3. Подгребание пальцами матерчатого коврика или имитация подгребания песка. 4. Захватывание стопами округлых предметов (теннисного мяча, бильярдных шаров) внутренними сводами стопы и перемещение их с одного места в другое. 5. Сидя на краю стула, стопы параллельно - руками захватить коленные суставы, развести колени, одновременно поставить стопы на наружный край и согнуть пальцы. 6. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые стоя:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя на наружных сводах стоп - подняться на носки и вернуться в исходное положение. 2. Стоя на наружных сводах стопы - полуприсед. 3. Стоя, носки вместе, пятки врозь - подняться на носки, вернуться в исходное положение. 4. Стоя, стопы параллельно на расстоянии ладони - сгибая пальцы, поднять внутренний край стопы. 5. Стоя след в след (носок правой касается пятки левой), подняться на носки, вернуться в исходное положение. 6. На пол положить две булавы (кегли), головки их почти соприкасаются, а основания направлены наружу - захватить пальцами ног шейку или головку булавы и поставить ее на основание. <p><i>Коррекционные упражнения, выполняемые в ходьбе</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп. 2. Ходьба на носках, в полуприседе, носки внутрь. 3. Ходьба гусиным шагом на наружных сводах стопы. 4. Ходьба по набивным мячам. 5. Ходьба на носках по наклонной плоскости.
--	--	---

		<p>6. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра.</p> <p>7. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по канату, расположенному на полу и другие упражнения.</p> <p><i>Упражнения для коррекции дыхания:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая - на животе - глубокое медленное дыхание через нос; - лежа на спине, руки вдоль туловища - глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос; - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях - глубокий вдох и выдох; то же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох - на 4 («сдунули одуванчик»); - стоя, руки на пояс - глубокий вдох через нос и выдох через рот, губы трубочкой («погасили свечу»); - сидя на полу, согнув колени, локти упираются в живот, открытые ладони перед собой - глубокий вдох и длинный выдох («подули на молоко»); - лежа на спине, поднятие рук вверх - вдох, опускание – выдох; - сидя на стуле, положив набивной мяч (2 кг) на живот и удерживая его руками, - глубокий вдох, медленный выдох. <p><i>Упражнения для профилактики нарушений зрения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - И.п. - сидя. Быстро моргать в течение 1 мин с перерывами; - И.п - сидя. Вытянуть вперед руку, смотреть на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него глаз до тех пор пока палец не начнет двоиться. Повторить 6 - 8 раз; - И.п. - сидя. Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальца в течение 1 мин.; - И.п. - стоя. Отвести руку в правую сторону, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и при неподвижной голове следить за пальцем; медленно передвигать палец полусогнутой руки слева направо и при неподвижной голове следить за пальцем. Повторить 10-12 раз; - И.п. - сидя. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее яблоко обоих глаз, спустя 1-2 с снять пальцы с век.
--	--	--

			<p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>И.п. - сидя. Второй, третий и четвертый пальцы рук положить так, чтобы второй палец находился у наружного угла глаза, третий - на середине верхнего края орбиты и четвертый - у внутреннего угла глаза, медленно закрыть глаза. Пальцы оказывают этому небольшое сопротивление. Повторить 8-12 раз;</p> <p>И.п. - сидя. Указательными пальцами фиксировать кожу надбровных дуг, медленно закрыть глаза, пальцы удерживают кожу надбровных дуг. Повторить 8-10 раз.</p>	
Спортивные игры	Теоретические сведения	<p><i>Баскетбол</i></p> <p>Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.</p> <p>Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил).</p> <p>Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на</p>	<p>- слушают объяснение учителя, общие сведения о баскетболе, волейболе и др.;</p> <p>- слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми;</p> <p>- просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр, тактики игры (по теме урока);</p> <p>- смотрят по показ с объяснением расстановки игроков, перемещения по площадке, стойки волейболистов, баскетболистов, теннисистов и др.;</p> <p>- знакомятся с простейшими правилами игры, правилами</p>	<p>- слушают объяснение учителя;</p> <p>- слушают объяснение учителя;</p> <p>- слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу;</p> <p>- просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр (по теме урока);</p> <p>- рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность);</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе;</p> <p>- выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов,</p>

		<p>профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований.</p> <p>Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада. <i>Настольный теннис</i></p> <p>Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр.</p> <p>Экипировка теннисиста. Разновидности ударов. <i>Хоккей на полу</i></p> <p>Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.</p>	<p>судейства, наказаниями при нарушениях правил игры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе; - выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя). 	<p>подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.
	Практический материал	<i>Баскетбол</i> Тактические приемы атакующего против	<i>Баскетбол</i> - осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в	<i>Баскетбол</i> - осваивают правила игры в баскетбол, правила поведения в

		<p>защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p> <p><i>Волейбол</i></p> <p>Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на</p>	<p>игре;</p> <ul style="list-style-type: none"> - смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя); -выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад; - выполняют передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами об пол; - выполняют ведение мяча на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; -выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками; - выполняют повороты на месте с мячом в руках; - ловят и передают мяч; - ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом; - бросают мяч в корзину снизу и от груди с места; - выполняют штрафные броски; - выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча; - выполняют повороты на месте; - выполняют вырывание, выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча. 	<p>игре;</p> <ul style="list-style-type: none"> - смотрят показ с объяснением и стоят в основной стойке (на основе образца учителя); -выполняют передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад; - выполняют передвижения вправо, влево, вперед, назад с ударами об пол; - выполняют ведение мяча на месте, в движении; - останавливаются по сигналу учителя; -выполняют остановку шагом; - выполняют ловлю и передачу мяча на месте двумя руками; - выполняют повороты на месте с мячом в руках; - ловят и передают мяч; - ведут мяч одной рукой на месте, в движении шагом; - бросают мяч в корзину снизу и от груди с места; - выполняют штрафные броски; - выполняют бег с изменением направления и скорости с остановкой, остановку шагом, после ведения мяча; - выполняет остановку шагом, прыжком, после ведения мяча; - выполняют повороты на месте; - выполняют вырывание,
--	--	--	--	--

		<p>месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами.</p> <p><i>Настольный теннис</i></p> <p>Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.</p> <p><i>Хоккей на полу</i></p> <p>Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо; - ловят мяч с последующим ведением и остановкой; - передают мяч с продвижением вперед; - ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры; - выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния; - выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; - ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении; - выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой); - выполняют броски мяча в корзину с различных положений; - осуществляют практическое судейство (с помощью педагога). <p><i>Пионербол (на подготовительном этапе к игре в волейбол):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке; 	<p>выбивание, ловлю, передачу и ведения мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют блокирование мяча; нападающий удар через сетку с шагом, прыжки вверх с места, с 3-х шагов (серия 3-6 по 5,10 раз); - ведут мяч с передачей, с последующим броском в кольцо; - ловят мяч с последующим ведением и остановкой; - передают мяч с продвижением вперед; - ведут, бросают, подбирают мяч в процессе учебной игры; - выполняют упражнения с набивными мячами: бросают мячи с близкого расстояния, с разных позиций и расстояния; - выполняют повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении; - ловят и передают мяч двумя и одной рукой в парах, тройках в движении; - выполняют ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой); - выполняют броски мяча в корзину с различных положений; - осуществляют практическое судейство (с помощью
--	--	---	---	---

		<p>Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования - учебные игры.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя); - смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча; - выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке; - ловят мяч над головой; - выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу; - выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя); - играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»); - выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками; - выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча. <p><i>Волейбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи двумя руками на месте; - выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте. - осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча; - принимают и передают мяч 	<p>педагога).</p> <p><i>Пионербол</i> (на подготовительном этапе к игре в волейбол):</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение правил игры с показом расстановки игроков на площадке; - определяют место на площадке, выполняют расстановку (с помощью учителя); - смотрят показ с объяснением техники выполнения ударов, подачи и ловли мяча; - выполняют нападающий удар двумя руками сверху в прыжке; - ловят мяч над головой; - выполняют подачу мяча двумя руками снизу, боковую подачу; - выполняют розыгрыш мяча на три паса (с помощью учителя); - играют в учебную игру (например, игра «Мяч в воздухе»); - выполняют передачу мяча сверху двумя руками над собой и в парах сверху двумя руками; - выполняют подводящие упражнения к нижней прямой подаче мяча. <p><i>Волейбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - смотрят показ с объяснением техники приёма и передачи мяча снизу и сверху, передачи
--	--	--	---	--

		<p>сверху и снизу в парах после перемещений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - после показа учителя выполняют нападающий удар, блок; - прыгают вверх с места и с шага; у сетки; - выполняют многоскоки; - выполняют упражнения с набивными мячами; - передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах; - выполняют нижнюю подачу; - принимают мяч снизу у сетки; - отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте; - блокируют мяч; - прыгают вверх с места. <p><i>Настольный теннис</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой; - играют в одиночные и парные учебные игры; - используют тактические приемы в парных играх. <p><i>Хоккей на полу</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник); - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры; 	<p>двумя руками на месте;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют приём и передачу мяча снизу и сверху, передачу двумя руками на месте. - осваивают техники приёма, передачи и подачи мяча; - принимают и передают мяч сверху и снизу в парах после перемещений; - после показа учителя выполняют нападающий удар, блок; - прыгают вверх с места и с шага; у сетки; - выполняют многоскоки; - выполняют упражнения с набивными мячами; - передают мяч в 6,3,4; 5,3,4 зонах; - выполняют нижнюю подачу; - принимают мяч снизу у сетки; - отбивают мяч снизу двумя руками через сетку на месте; - выполняют блокирование нападающих ударов; - прыгают вверх с места. <p><i>Настольный теннис</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой; - играют в одиночные и парные учебные игры; - используют тактические приемы в парных играх. <p><i>Хоккей на полу</i></p>
--	--	---	---

			<ul style="list-style-type: none"> - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры. 	<ul style="list-style-type: none"> - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник); - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры; - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры.
Х-ХII классы				
Теоретические сведения		<p>Требования к выполнению утренней гигиенической гимнастики. Причины нарушения осанки. Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений. Физическая культура и спорт в России. Специальные олимпийские игры. Здоровый образ жизни и занятия спортом после</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Утренняя гимнастика», «Нарушения осанки», «Физическая культура и спорт в России», «Специальные олимпийские игры» и др.); - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - осваивают основные понятия и термины, выполняют 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности); - рассматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры (например, по темам «Личная гигиена», «Помощь при травмах», «Специальные олимпийские игры» и др.); - слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока); - осваивают основные понятия и термины, выполняют различные виды заданий с терминологическим аппаратом

		окончания школы.	<p>различные виды заданий с терминологическим аппаратом (кресворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.) с помощью учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец 	<p>(кресворды, тесты, подбор соответствующего понятия к определению, ребусы и др.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность по видам спорта, правилам личной гигиены, видам закаливания и другим темам); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план самостоятельно; - выполняют доступные практические задания с заданными параметрами (отбирают правила игры, заполняют таблицу, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) самостоятельно; - слушают объяснение, зрительно воспринимают и анализируют образец самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений; - демонстрируют способы самостоятельного измерения
--	--	------------------	--	---

			<p>самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений (различные способы), способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</p> <p>- демонстрируют способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений (при необходимости с помощью учителя);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью учителя).</p>	<p>частоты сердечных сокращений, способов оказания помощи при травмах, самостраховки и самоконтроля при выполнении физических упражнений;</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>
Гимнастика	Теоретические сведения	<p>Фланг, интервал, дистанция.</p> <p>Виды гимнастики в школе.</p> <p>Виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая.</p> <p>Правила соревнований по спортивной гимнастике.</p> <p>Практическая значимость</p>	<p>- слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики (под контролем учителя);</p> <p>- дают определение фланг, интервал, дистанция;</p> <p>- называют виды гимнастики, в том числе в школе (2-3 вида);</p> <p>- дифференцируют виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая (2-3</p>	<p>- слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках гимнастики;</p> <p>- дают определение фланг, интервал, дистанция;</p> <p>- называют виды гимнастики, в том числе в школе;</p> <p>- дифференцируют виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая;</p> <p>- воспроизводят элементарные</p>

		гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека.	вида); - воспроизводят элементарные теоретические сведения о правильной осанке, - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают объяснение учителя о практической значимости гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека; - рассказывают правила соревнований по спортивной гимнастике (с помощью учителя).	теоретические сведения о правильной осанке, - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают объяснение учителя о практической значимости гимнастики в трудовой деятельности и активном отдыхе человека; - рассказывают правила соревнований по спортивной гимнастике.
Практический материал	<i>Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):</i> упражнения на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; мышц шеи; расслабления мышц; укрепления голеностопных суставов и стоп; укрепления мышц туловища, рук и ног;	<i>и без и</i>	<i>Строевые упражнения:</i> - выполняют строевые команды (по примеру направляющего); - выполняют согласованные повороты группой обучающихся (по примеру учителя или направляющего); - выполняют переход с шага на месте на ходьбу вперёд в шеренге, колонне (по примеру учителя или направляющего); - выполняют строевой шаг. <i>Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:</i>	<i>Строевые упражнения:</i> - правильно и чётко выполняют строевые команды; - выполняют согласованные повороты группой обучающихся по команде учителя; - выполняют переход с шага на месте на ходьбу вперёд в шеренге, колонне; - выполняют строевой шаг. <i>Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:</i> - выполняют упражнения на

		<p>формирования и укрепления правильной осанки.</p> <p><i>Упражнения с предметами:</i></p> <p>с гимнастическими палками; большими обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; скакалками; упражнения на равновесие; лазание и перелезание; опорный прыжок; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; упражнения на преодоление сопротивления; переноска грузов и передача предметов.</p>	<p>- выполняют упражнения на осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища (меньшее количество раз, дозированно, по возможности);</p> <p>- выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза (большей массы) на голове с упражнениями в равновесии на скамейке; перелезание (меньшее количество раз, дозированно, по возможности).</p> <p><i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i></p> <p>- выполняют ранее изученные упражнения с гимнастическими палками;</p> <p>- с набивными мячами;</p> <p>- упражнения на гимнастической скамейке;</p> <p>- ходьба навстречу друг другу;</p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической стенке:</i></p> <p>- пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена;</p> <p>- выполняют сгибание и</p>	<p>осанку, дыхательные упражнения, основные положения, движения головы, конечностей туловища;</p> <p>- выполняют ранее изученные упражнения, сочетают их с удержанием груза (большей массы) на голове с упражнениями в равновесии на скамейке;</p> <p><i>Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:</i></p> <p>- выполняют ранее изученные упражнения с гимнастическими палками;</p> <p>- с набивными мячами;</p> <p>- упражнения на гимнастической скамейке;</p> <p>- ходьба навстречу друг другу;</p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча.</p> <p><i>Упражнения на гимнастической стенке:</i></p> <p>- пружинистые приседания в положении выпада вперёд, опираясь на рейку на уровне колена;</p> <p>- выполняют сгибание и разгибание рук в положении лёжа на полу;</p> <p>- <i>выполняют акробатические упражнения (элементы, связки).</i></p>
--	--	---	--	--

		<p>разгибание рук в положении лёжа на полу;</p> <p>- выполняют акробатические упражнения (элементы, связки).</p> <p>- девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат;</p> <p>- мальчики: поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад стойка на лопатках (по возможности).</p> <p><i>Переноска груза и передача предметов:</i></p> <p>- выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет;</p> <p>- убирают снаряды после занятий.</p> <p><i>Танцевальные упражнения:</i></p> <p>- закрепление изученных танцевальных шагов;</p> <p>- танцуют танец «Ламбада».</p> <p><i>Равновесие:</i></p> <p>- выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия;</p> <p>- выполняют расхождение вдвоём с предметами в руках;</p> <p>- выполняют упражнения в сопротивлении.</p> <p><i>Лазание и перелезание:</i></p> <p>- выполняют перелезания через препятствия разной высоты.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i></p>	<p>- девочки: перекаты в стороны сед в полу шпагат;</p> <p>- мальчики: поворот в сторону с 2-3 шагов; кувырок назад стойка на лопатках.</p> <p><i>Переноска груза и передача предметов:</i></p> <p>- выполняют передачу набивного мяча при выполнении эстафет;</p> <p>- убирают снаряды после занятий.</p> <p><i>Танцевальные упражнения:</i></p> <p>- закрепление изученных танцевальных шагов;</p> <p>- танцуют танец «Ламбада».</p> <p><i>Равновесие:</i></p> <p>- выполняют ранее изученные упражнения на все виды равновесия;</p> <p>- выполняют расхождение вдвоём с предметами в руках;</p> <p>- выполняют упражнения в сопротивлении.</p> <p><i>Лазание и перелезание:</i></p> <p>- выполняют перелезания через препятствия разной высоты.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i></p> <p>- выполняют ранее изученные подводящие упражнения для выполнения опорных прыжков через козла.</p> <p><i>Упражнения на развитие координационных</i></p>
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ранее изученные подводящие упражнения для выполнения опорных прыжков через козла. <i>Упражнения на развитие координационных способностей, ориентация в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</i> - выполняют бег с изменением направлений, скорости; - выполняют челночный бег с ведением и без ведения мяча; - выполняют упражнения на быстроту и точность реакций; - выполняют прыжки в заданном ритме; - выполняют игровые упражнения. 	<p><i>способностей, ориентация в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют бег с изменением направлений, скорости; - выполняют челночный бег с ведением и без ведения мяча; - выполняют упражнения на быстроту и точность реакций; - выполняют прыжки в заданном ритме; - выполняют игровые упражнения.
Легкая атлетика	Теоретические сведения	<p>Фаза прыжка в длину с разбега.</p> <p>Значение ходьбы для укрепления здоровья человека, основы кроссового бега, бег по виражу.</p> <p>Правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках лёгкой атлетики (под контролем учителя); - дифференцируют виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая; - воспроизводят элементарные теоретические сведения о правильной осанке, - просматривают и 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж и применяют правила поведения на уроках лёгкой атлетики; - дифференцируют виды гимнастики: спортивная, художественная, атлетическая, ритмическая, эстетическая; - воспроизводят теоретические сведения о правильной осанке, - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы

	эстафетах. Практическая значимость развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека.	рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают объяснение учителя о значении ходьбы для укрепления здоровья человека, основам кроссового бега, бег по виражу; - рассказывают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах. (с помощью учителя); - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о практической значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека; - участвуют в обсуждении, в беседе.	(видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают объяснение учителя о значении ходьбы для укрепления здоровья человека, основам кроссового бега, бег по виражу; - рассказывают правила судейства по бегу, прыжкам, метанию; правила передачи эстафетной палочки в легкоатлетических эстафетах; - просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о практической значимости развития физических качеств средствами легкой атлетики в трудовой деятельности человека; - участвуют в обсуждении, в беседе.
Практический материал	<i>Бег.</i> Медленный бег с равномерной скоростью. Бег с варьированием скорости. Скоростной бег. Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий. Бег на	<i>Бег.</i> - выполняют медленный бег с равномерной скоростью; - выполняют бег с варьированием скорости; - выполняют скоростной бег; - эстафетный бег (эстафета	<i>Бег.</i> - выполняют медленный бег с равномерной скоростью; - выполняют бег с варьированием скорости; - выполняют скоростной бег; - эстафетный бег (эстафета

		<p>короткие, средние и длинные дистанции. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.</p> <p><i>Прыжки.</i> Отработка выпрыгивания и спрыгивания с препятствий. Прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»).</p> <p>Прыжки в высоту способом «перекат».</p> <p>Толкание набивного мяча.</p> <p>Метание нескольких малых мячей в 2-3 цели.</p> <p>Метание деревянной гранаты.</p>	<p>4x100);</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с преодолением препятствий; - выполняют бег на короткие, средние и длинные дистанции (бег 300 м, бег на средние дистанции); - выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности (выполняют кросс 500-1000 м); - выполняют бег в различном темпе. <p><i>Прыжки.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; - выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); - выполняют прыжки в высоту способом «перекат»; - выполняют толкание набивного мяча; - выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели; - выполняют метание деревянной гранаты (совершенствуют технику метания и толкания). 	<p>4x200);</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег с преодолением препятствий; - выполняют бег на короткие, средние и длинные дистанции (бег 300 м, бег на средние дистанции); - выполняют кроссовый бег по слабопересеченной местности (выполняют кросс 500-1200 м); - выполняют бег в различном темпе. <p><i>Прыжки.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют выпрыгивания и спрыгивания с препятствий; - выполняют прыжки в длину (способами «оттолкнув ноги», «перешагивание»); - выполняют прыжки в высоту способом «перекат»; - выполняют прыжки в высоту с разбега «перешагивание», «перекат» (девочки); «перекидной» (мальчики); - выполняют прыжок в длину с низкого приседа (10 - 12 шагов разбега); - выполняют толкание набивного мяча; - выполняют метание нескольких малых мячей в 2-3 цели; - выполняют метание деревянной гранаты
--	--	---	--	--

				(совершенствуют технику метания и толкания).	
Лыжная конькобежная подготовка	и	Теоретические сведения	<p><i>Лыжная подготовка</i> Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение. Занятия лыжами в школе. Значение этих занятий для трудовой деятельности человека. Правила соревнований по лыжным гонкам.</p> <p><i>Конькобежная подготовка</i> Аэродинамические характеристики тела человека и их значение для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках. Техника бега по прямой и на поворотах.</p> <p>Влияние занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку. Правила заливки льда; основы самоконтроля на занятиях на коньках. Сведения о технике бега</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - различают и выбирают лыжные мази, обосновывают необходимость их применения; - называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя; - рассказывают правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - различают и выбирают лыжные мази, обосновывают необходимость их применения; - называют и дифференцируют термины – названия лыжных шагов: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный двухшажный ход; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по видам лыжного спорта (лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя; - рассказывают правила соревнований по лыжным гонкам; - помогают учителю судить соревнования по лыжным гонкам. - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на

		<p>по прямой и на поворотах.</p>	<p>уровнем);</p> <ul style="list-style-type: none"> - отвечают на вопросы учителя по материалу урока с опорой на визуальный план; - обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). <p><i>Конькобежная подготовка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками; - слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках (элементарные сведения), отвечают на вопросы по рассказу; - называют аэродинамические характеристики тела человека (с помощью учителя); - смотрят показ с объяснением техники бега по прямой и на поворотах; - участвуют в беседе, отвечают 	<p>визуальный план;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обосновывают значимость лыжной подготовки как способа формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. <p><i>Конькобежная подготовка</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях коньками; - слушают рассказ учителя об аэродинамических характеристиках тела человека и их значении для определения положения бегуна в пространстве при передвижении на коньках, отвечают на вопросы по рассказу; - называют аэродинамические характеристики тела человека; - смотрят показ с объяснением техники бега по прямой и на поворотах; - участвуют в беседе, отвечают на вопросы учителя о технике бега по прямой и на поворотах; - слушают объяснение и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую
--	--	----------------------------------	--	--

			<p>на вопросы учителя о технике бега по прямой и на поворотах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы о влиянии занятий конькобежным спортом на организм человека, его профессионально-трудовую подготовку; - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа (с помощью учителя или обучающихся с достаточным уровнем); - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки (при необходимости, с помощью учителя, по наводящим вопросам). 	<p>подготовку;</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы и др.) по правилам заливки льда, по теме конькобежного спорта и др.; - участвуют в групповой работе по заданию учителя (обсуждают, осуществляют поиск и выбор ответа; - обосновывают значимость занятий конькобежным спортом для организма человека, его профессионально-трудовой подготовки.
Практический материал	<i>Лыжная подготовка</i> Сочетание различных видов лыжных ходов на слабопересеченной	<ul style="list-style-type: none"> - передвигаются с лыжами под рукой, на плече; - выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж; 	<ul style="list-style-type: none"> - передвигаются с лыжами под рукой, на плече; - выполняют поворот на лыжах вокруг носков лыж; 	

		<p>местности. <i>Конькобежная</i> <i>подготовка</i> Стойка конькобежца. Бег по прямой. Бег по прямой и на поворотах. Вход в поворот. Свободное катание. Бег на время.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - передвигаются ступающим шагом по лыжне; - передвигаются скользящим шагом по лыжне; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной; - выполняют спуск со склонов в низкой стойке; - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»; - выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон); - выполняют подъём по склону наискось и прямо; - выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону; - передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м; - передвигаются на лыжах на скорость (по состоянию здоровья) на отрезке 30-40 м; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом; 	<ul style="list-style-type: none"> - передвигаются ступающим шагом по лыжне; - передвигаются скользящим шагом по лыжне; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска склонов в низкой стойке и основной; - выполняют спуск со склонов в низкой стойке; - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону наискось, прямо ступающим шагом, «лесенкой»; - выполняют подъём по склону прямо ступающим шагом по лыжне (более пологий склон); - выполняют подъём по склону наискось и прямо; - выполняют подъём «лесенкой» по пологому склону; - передвигаются на лыжах до 1,5 км; - передвигаются на лыжах в медленном темпе 500 м; - передвигаются на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м; - смотрят показ с объяснением техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом; - передвигаются на лыжах попеременным двухшажным ходом;
--	--	--	--	---

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100 м (по возможности); - выполняют повороты переступанием на месте; - выполняют передвижение на лыжах в медленном темпе на расстояние до 1 км; - преодолевают на лыжах 500 м (девочки), 1 км. (мальчики); - играют в игры на лыжах; - совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода; - смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»; - выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками; - передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 30-50 м (3 раза); 100 м (2 раза); - передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км (девочки); до 1,5 км (мальчики); - осваивают и совершенствуют одновременный ход, бесшажный и одношажный ходы, одновременный двушажный ход; - выполняют поворот махом на месте; - передвигаются в быстром 	<ul style="list-style-type: none"> ходом; - выполняют передвижение на скорость на расстояние до 100 м; - выполняют повороты переступанием в движении; - передвигаются на лыжах на дистанцию до 1,5 км (девочки), до 2 км (мальчики); - играют в игры на лыжах; - участвуют в эстафетах на лыжах; - совершенствуют технику выполнения двухшажного хода, одновременного одношажного хода; - смотрят показ с объяснением техники торможения «плугом»; - выполняют торможение «плугом»; - выполняют подъём «полуёлочкой», «полулесенкой»; - передвигаются повторно в быстром темпе на отрезках 40-60 см (5-6 раз); 150-200 м (2-3 раза); - передвигаются на лыжах до 2 км (девочки); до 3 км (мальчики); - соревнуются в лыжных эстафетах (300-400 м); - совершенствуют одновременный ход,
--	--	--	---	--

			<p>темпе на отрезках 30-40 м (девочки - 2-3 раза, мальчики 3-5 раз, на кругу 100-150 м (девочки – 1 раз, мальчики – 2 раза);</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаются на лыжах на дистанцию до 1 км - девочки, до 1,5-2 км – мальчики. - выполняют спуски в средней и высокой стойке на лыжах; - выполняют поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжах; - проходят на скорость отрезок до 100 м 2-3 раза; - проходят дистанцию 1-3 км по среднепересечённой местности; - проходят дистанцию без учёта времени 1-2 км. <p><i>Конькобежная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание. 	<p>бесшажный и одношажный ходы одновременный двушажный ход;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют повороты махом на месте; - тормозят лыжами и палками; - смотрят показ с объяснением правильного падения при прохождении спусков; - имитируют и тренирую правильное падение при прохождении спусков; - передвигаются в быстром темпе на отрезках 40-60 м (девочки 3-5 раз, мальчики 5-7 раз), на кругу 150-200 м (девочки - 1-2 раза, мальчики - 2-3 раза); - передвигаются на лыжах на дистанцию до 2 км девочки, до 3 км мальчики; - участвуют в лыжных эстафетах на кругу 300-400 м; - проходят на лыжах дистанцию до 2 км девушки, до 2,5 км юноши; - выполняют поворот на месте махом назад кнаружи; - выполняют спуски в средней и высокой стойке; - преодолевают бугры и впадины на лыжах; - выполняют поворот на параллельных лыжах при
--	--	--	---	---

				<p>спуске на лыже;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проходят на скорость отрезок до 100 м 4-5 раз; - проходят на лыжах дистанцию 3-4 км по среднепересечённой местности; - выполняют переход с попеременного двухшажного к одновременным ходам; <p>преодоление выступа; подъём «лесенкой»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проходят дистанцию 2 км на время; - проходят на скорость отрезок до 100 м 4-5 раз; 200 – 300м (девушки); 300-400 м (мальчики) 2 -3 раза. <p><i>Конькобежная подготовка:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживают стойка конькобежца; - выполняют бег по прямой; - выполняют бег по прямой и на поворотах; - выполняют вход в поворот; - выполняют свободное катание. – выполняют бег на время.
Подвижные игры	Практический материал	Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча;	- играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей	- играют в коррекционные игры (по показу и образцу учителя); - играют в игры с элементами общеразвивающих упражнений (по показу и образцу учителя): игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей

		<p>построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза.</p>	<p>мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза.</p>	<p>мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием; на лыжах и коньках; с переноской груза;</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно иницируют проведение игр; - организуют и проводят игру с участием других обучающихся, в том числе с минимальным уровнем; - демонстрируют образец выполнения общеразвивающих упражнений.
Спортивные игры	Теоретические сведения	<p><i>Баскетбол</i> Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом. Упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; предупреждение травматизма. Правила игры в баскетбол (наказания при нарушениях правил). Влияние занятий баскетболом на профессионально-трудовую подготовку обучающихся; правила судейства. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Баскетбол и специальная Олимпиада.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение учителя, общие сведения о баскетболе, волейболе и др.; - слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу, инструктаж по предупреждению травм при участии в спортивных играх, санитарно-гигиенические требования к занятиям к занятиям спортивными играми; - просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр, тактики игры (по теме урока); - смотрят по показ с объяснением расстановки игроков, перемещения по площадке, стойки 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение учителя; - слушают объяснение учителя; - слушают инструктаж по технике безопасности в процессе игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис, хоккей на полу; - просматривают видеоматериал с последующим обсуждением правил спортивных игр (по теме урока, о специальной Олимпиаде и др.); - рассказывают упрощенные правила игры в баскетбол; права и обязанности игроков; правила предупреждения травматизма; - рассказывают, соблюдают порядок оформления заявок на участие в соревнованиях по баскетболу, волейболу;

		<p><i>Волейбол</i> Наказания при нарушении правил игры. Влияние занятий по волейболу на профессионально-трудовую деятельность; судейство игры, соревнований. Оформление заявок на участие в соревнованиях. Волейбол и Специальная Олимпиада.</p> <p><i>Настольный теннис</i> Парные игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.</p> <p><i>Хоккей на полу</i> Тактика командной игры. Наказания при нарушениях правил игры.</p>	<p>волейболистов, баскетболистов, теннисистов и др.;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с упрощёнными правилами игры, правилами судейства, наказаниями при нарушениях правил игры; - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе; - выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.) с помощью педагога: поэтапное предъявление инструкции, пошаговый (пооперационный) контроль выполнения задания; - выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания (на доступном уровне, с помощью 	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность); - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план, участвуют в беседе; - выполняют практические задания с заданными параметрами (например, подбирают экипировку теннисиста, дифференцируют разновидности ударов, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.); - выполняют учебные тесты по теоретическим вопросам спортивных игр; - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - обосновывают роль судьи на соревнованиях.
--	--	--	---	---

			учителя); - обосновывают роль судьи на соревнованиях.	
	Практический материал	<p><i>Баскетбол</i></p> <p>Тактические приемы атакующего против защитника. Ловля мяча двумя руками с последующим ведением и остановкой. Передача мяча двумя руками от груди в парах с продвижением вперед. Ведение мяча с обводкой препятствий. Броски мяча в корзину в движении снизу от груди. Подбирание отскочившего от щита мяча. Учебная игра по упрощенным правилам. Захват и выбивание мяча в парах. Ведение мяча шагом и бегом с обводкой условных противников. Передача мяча в движении бегом в парах, бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Зонная защита. Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча.</p>	<p><i>Баскетбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществляют практическое судейство (с помощью учителя); - используют тактические приемы атакующего против защитника, зонную и персональную защиту; - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); - выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой; - выполняют передачу мяча в прыжке; - сочетают приёмы передачи и ловли мяча; - играют в подвижные игры на основе баскетбола; - участвуют в эстафетах с ведением мяча. 	<p><i>Баскетбол:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществляют практическое судейство; - используют тактические приемы атакующего против защитника, зонную и персональную защиту; - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча (ранее изученными способами); - выполняют ловлю средней высоты летящего мяча, стоя на месте одной рукой с поддержкой другой; - выполняют передачу мяча в прыжке; - сочетают приёмы передачи и ловли мяча; - выполняют совместные игровые действия трёх нападающих против двух защитников.

		<p><i>Волейбол</i> <i>Стойка и перемещения</i> волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Прием и передача мяча сверху и снизу в парах после перемещений Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар через сетку (ознакомление). Прыжки вверх с места и шага, прыжки у сетки. Многоскоки. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Блокирование нападающих ударов. Учебные игры на основе волейбола. Игры (эстафеты) с мячами. <i>Настольный теннис.</i> Одиночные и парные учебные игры. Тактические приемы в парных играх.</p>	<p><i>Волейбол:</i> - осуществляют практическое судейство соревнований (на элементарном уровне, с помощью учителя); - используют тактические приемы; - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча различными способами (ранее изученными способами); - выполняют верхнюю передачу двумя руками в различных направлениях, стоя на месте; - смотрят показ с объяснением техники выполнения прямого нападающего удара через сетку; - выполняют одиночное и парное блокирование; - играют в учебные игры на основе волейбола; - участвуют в играх, эстафетах с мячами.</p> <p><i>Настольный теннис</i> - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой; - играют в одиночные и парные учебные игры; - используют тактические</p>	<p><i>Волейбол:</i> - осуществляют практическое судейство соревнований; - используют тактические приемы; - выполняют передачу, ведение и ловлю мяча различными способами (ранее изученными способами); - выполняют верхнюю передачу двумя руками в различных направлениях, стоя на месте; - смотрят показ с объяснением техники выполнения прямого нападающего удара через сетку; - выполняют прямой нападающий удар через сетку; - выполняют одиночное и парное блокирование; - играют в учебные игры на основе волейбола; - участвуют в играх, эстафетах с мячами.</p> <p><i>Настольный теннис</i> - выполняют приём и передачу мяча теннисной ракеткой; - играют в одиночные и парные учебные игры; - используют тактические приемы в парных играх.</p>
--	--	--	--	--

		<p><i>Хоккей на полу</i> Игры против соперника, перемещение вправо и влево. Занятие правильного положения (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник). Наказания при нарушениях правил игры. Совершенствование всех приемов игры. Командные соревнования — учебные игры.</p>	<p>приемы в парных играх.</p> <p><i>Хоккей на полу</i> - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник); - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры; - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры.</p>	<p><i>Хоккей на полу</i> - занимают правильное положение (центральный нападающий, крайний нападающий, защитник); - играют против соперника, перемещаются вправо и влево; - закрепляют и совершенствуют приемы игры; - играют в командные соревнования - учебные игры; - применяют наказания при нарушениях правил игры.</p>
--	--	---	---	---

2.4. Тематическое планирование

Примерный тематический план для обучающихся

с лёгкой умственной отсталостью

АООП вариант 1, (Г¹) I - IV класс

№	Разделы и темы	Год обучения				
		Г ¹	I	II	III	IV
		Количество часов (уроков)				
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения				
2	Гимнастика	32	32	34	34	34
3	Легкая атлетика	30	30	32	32	32
4	Лыжная подготовка/конькобежная подготовка	20	20	20	20	20
5	Игры	17	17	16	16	16
		99	99	102	102	102
		Итого: 504 часа				

Примерный тематический план для обучающихся

с лёгкой умственной отсталостью

АООП вариант 1, V- IX класс

№	Разделы и темы	Год обучения				
		V	VI	VII	VIII	IX
		Количество часов (уроков)				
1	Теоретические сведения	В процессе обучения				
2	Подвижные игры	В процессе обучения				
3	Гимнастика	26	26	26	26	26
4	Легкая атлетика	26	26	26	26	26
5	Лыжная подготовка/конькобежная подготовка	26	26	26	26	26

6.	Спортивные игры	24	24	24	24	24
		102	102	102	102	102
	Итого: 510 часов					

**Примерный тематический план для обучающихся
с лёгкой умственной отсталостью
АООП вариант 1, X - XII класс**

№	Разделы и темы	Год обучения		
		X	XI	XII
		Количество часов (уроков)		
1	Теоретические сведения	В процессе обучения		
2	Подвижные игры	В процессе обучения		
3	Гимнастика	26	26	26
4	Легкая атлетика	26	26	26
5	Лыжная подготовка/конькобежная подготовка	26	26	26
6.	Спортивные игры	24	24	24
		102	102	102
	Итого: 306 часов			

2.5. Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы по адаптивной физической культуре

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором-четвёртом классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся 1-4 классов

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *достаточным уровнем*
освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30м. - пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание пальцами рук пола; ладонями пола; нижней части голени, не сгибая колени.
5. Бег (смешенное передвижение) на 500 м – преодолеть расстояние за наименьшее время.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *минимальным уровнем*
освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30 м – пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, правильным сочетанием рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию, и приземлиться на две ноги.
3. Удерживание планки в упоре лёжа на предплечьях - по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу - по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Бег в медленном темпе на 400 м или смешанное передвижение на 500 м. (ходьба, бег) – без учёта времени.

**Примерные учебные нормативы и испытания (тесты)
общей физической подготовленности обучающихся, занимающихся по АООП
(4 класс)**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся		Мальчики		Девочки	
		Оценка	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»
1.	Бег 30 м (сек.)	6,7	6,5	6,0	7,1	6,8	6,3
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	90	110	135	80	110	130
3.	а) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	6	8	14	3	4	8
	б) Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях	по возможности					
4.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Касание нижней части голени пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание нижней части голени пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
5	Смешенное передвижение на дистанции 500 м (400 м)	Без учёта времени					

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

**Критерии и нормы оценки результатов освоения обучающимися программы
по адаптивной физической культуре**

V - IX класс

Успеваемость по предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах определяется отношением обучающегося к занятиям, степенью формирования учебных умений и навыков с учётом индивидуальных возможностей, а также осуществляется учёт знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре.

В целях реализации индивидуального и дифференцированного подхода при развитии двигательных способностей обучающиеся класса делятся на группы с учётом их двигательных и интеллектуальных способностей.

В процессе обучения осуществляется контроль по усвоению тем определённого раздела программы, который будет отражать индивидуальные достижения обучающихся, усвоение учебного материала за курс 5-9 класса, что позволяет учителю делать выводы об эффективности проводимой коррекционно-образовательной работы по адаптивной физической культуре.

Обязательным для учителя является контроль уровня физического развития и двигательной активности обучающихся.

Два раза в год (в начале и в конце учебного года) проводится тестирование уровня физической подготовленности, чтобы иметь объективные исходные оценки на начало учебного года и в конце учебного года, отследить динамику в развитии конкретных координационных и физических качеств.

Тесты для обучающихся в **5 классе**

- бег 60м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Тесты для обучающихся в **6 классе**

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег на 500 м.

- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Тесты для обучающихся в **7 классе**

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики); поднимание туловища из вися лёжа на перекладине (девочки).
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- смешанное передвижение на 500 м.
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки скрестно на плечи.

Тесты для обучающихся в **8 классе:**

- бег 60 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу;
- бег 500 м (девочки); 1000 м (мальчики)
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову.

Тесты для обучающихся в **9 классе:**

- бег 100м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (мальчики);
- наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке;
- поднимание туловища, лёжа на спине, руки за голову;
- бег на 500 м.; 1000 м;

При оценке выполнения тестов обучающимися с лёгкой умственной отсталостью (АООП вариант 1) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые

индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с умственной отсталостью нет, поэтому учитель руководствуется планируемыми результатами освоения АООП и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала по адаптивной физической культуре.

Примерные учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся 9 класса

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.

2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма, учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *достаточным уровнем*

освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 100 м: пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.

2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.

3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Подтягивание из виса лёжа на перекладине (девочки): подтянуться максимальное количество раз.
5. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу:
 - а) касание ладонями пола;
 - б) пальцами рук пола;
 - в) нижней части голени, не сгибая колени.
6. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки на затылке (оптимальное количество раз за 1 мин.).
7. Преодолеть расстояние за наименьшее время: бег на 1000 м.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *минимальным уровнем*

освоения планируемых результатов АООП

1. Бег 100 м: пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, в ходе передвижения – правильное сочетание рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию с правильным взмахом рук и мягко приземлиться на две ноги.
3. Удерживание «планки» в упоре лёжа на предплечьях, по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу: по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки - скрестно на плечи (количество раз 30 сек - 1 мин.), по необходимости – с помощью рук.
6. Бег в медленном, среднем темпе на 500 м без учёта времени, допускается по необходимости комбинированное передвижение (чередование бега и ходьбы) - без учёта времени.

**Примерные учебные нормативы и испытания (тесты)
общей физической подготовленности обучающихся
(9 класс)**

№ п./п.	Виды испытаний (тесты)	Показатели					
		Обучающиеся			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1	Бег 100 м. (сек.)	14,7/18,0	14,3/17,4	13,9/17,0	18,2/20,5	17,8/20,0	16,5/19,5
2	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (количество раз за 1 м.)	28/22	38/29	48/37	18/12	28/17	35/25
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	185/130	205/140	225/160	155/105	165/125	180/145
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20/9	24/10	30/12	8/5	9/6	15/8
5	Наклон вперёд из и.п. стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см ниже уровня скамейки)	+4	+6	+12	+5	+7	+15
6	Бег на 1 км (мин, сек.)	5,35/6,50	5,15/6, 20	4,35/5,36	6,15/8,05	5,53/7,30	5,16/6,40

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными и требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса

**Примерные учебные нормативы* и испытания (тесты)
общей физической подготовленности обучающихся
(10-12 класс)**

№ п/п	Испытания (тесты) по выбору**	Показатели					
		Юноши			Девушки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

1	Бег на 30 м (с)	5,2	5,1	4,9	6,1	5,8	5,4
2	Бег на 60 м (с)	9,8	9,2	8,8	12,0	11,8	11,2
3	Бег на 100 м (с)	15,8	15,6	14,7	18,2	18,0	17,4
4	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12.45	12.15	11.00
5	Бег на 3 км (мин, с)	15.55	15.20	14.40	-	-	-
6	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)***	-	-	-	22.10	21.25	19.15
7	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)***	29.05	28.15	26.10	-	-	-
8	Кросс (бег по пересеченной местности без учета времени) (км)	3	4	5	2	2.5	3
9	Плавание (без учета времени) (м)	30	40	50	30	40	50
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	10	-	-	-
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	15	20	25	8	10	14
12	Рывок гири 16 кг (количество раз)	8	12	18	-	-	-
13	Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами (см)	+6	+8	+12	+6	+10	+14
14	Прыжок в длину с разбега (см)	296	312	352	222	242	302
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	158	166	182	126	144	162
16	Метание мяча весом 150 г. (м)	24	29	36	18	22	28
17	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	20	30	40	15	20	30
18	Метание теннисного	6/60	7/70	9/90	6/60	7/70	9/90

	мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий, % от максимума)						
--	---	--	--	--	--	--	--

*данные нормативы являются относительными и усреднёнными, они могут рассматриваться как целевые ориентиры к которым следует стремиться. При разработке педагогом рабочей программы они требуют корректировки (адаптации) с учётом уровня психофизического развития и подготовленности обучающихся конкретного класса.

В выполнении нормативов участвуют обучающиеся до 17 лет включительно.

2.6. Материально-техническое обеспечение реализации программы 1-4 класс

На начальном этапе обучения адаптивной физической культуре оснащение учебного процесса имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников с лёгкой умственной отсталостью в целом, так и спецификой адаптивной физической культуры, в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется задачами программы по адаптивной физической культуре. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников, его количество определяется из расчёта активного участия всех обучающихся в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

Материально-техническое обеспечение программы по адаптивной физической культуре включает:

- I. Спортивный инвентарь:
 1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
 2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
 3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);

4. Теннисные мягкие мячи для метания;
5. Скакалки;
6. Мешочки с песком;
7. Кегли, кубики пластмассовые;
8. Сенсорная тропа;
9. Индивидуальные коврики;
10. Лыжи, ботинки, палки;
11. Секундомер;
12. Рулетка измерительная;
13. Мишень для метания в цель;
14. Аптечка;
15. Металлические дуги;
16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
17. Мешочки с песком;
18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
19. Набивные мячи;
20. Мячи волейбольные;
21. Мячи баскетбольные;
22. Мячи футбольные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.

II. Учебно–практическое оборудование:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
2. Прыжковая яма;
3. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
 - разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
 - «мистер – степпер» для развития и укрепления мышц стопы;
 - беговая дорожка;
6. Навесной турник;

7. Гимнастические маты;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лабиринт;

III. Технические средства обучения:

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»;
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
3. Дидактический материал для изучения программного материала;
4. Видеоролики;
5. Презентации (для изучения программного материала).

5-9 класс

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с умственной отсталостью должно отвечать их особым образовательным потребностям. Технические средства обучения должны давать возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

Материально-техническое обеспечение программы по адаптивной физической культуре включает: печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения.

1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.
2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте
3. Учебно-практическое оборудование.
 - а) спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые;
 2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
 3. Теннисные мягкие мячи для метания;
 4. Скакалки;
 5. Мешочки с песком;
 6. Кегли, кубики пластмассовые;
 7. Сенсорная тропа;
 8. Индивидуальные коврики;
 9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;
 10. Секундомер;
 11. Рулетка измерительная;
 12. Мишень для метания в цель;
 13. Аптечка;
 14. Металлические дуги;
 15. Гантели пластмассовые;
 16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
 17. Мешочки с песком;
 18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);
 19. Набивные мячи;
 20. Мячи волейбольные;
 21. Мячи баскетбольные;
 22. Мячи футбольные;
 23. Сетка для переноски и хранения мячей.
- б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:
1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.
 2. Прыжковая яма;
 3. Гимнастические скамейки;
 4. Гимнастическая стенка;
 5. Тренажёры:
 - разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
 - «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;

6. Навесной турник;
7. Гимнастические маты;
8. Индивидуальные коврики;
9. Лабиринт;
4. Технические средства обучения:
 1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»
 2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
 3. Дидактический материал для изучения программного материала
 4. Видеоролики по видам спорта;
 5. Презентации (для изучения программного материала);
 6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.

10-12 класс

Материально-техническое обеспечение школьного образования обучающихся с умственной отсталостью должно отвечать их особым образовательным потребностям. Технические средства обучения должны давать возможность удовлетворять особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, способствовать мотивации учебной деятельности, развивать познавательную активность обучающихся. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

Материально-техническое обеспечение программы по адаптивной физической культуре включает: печатные пособия, дидактический материал, учебно-практическое оборудование, технические средства обучения.

1. Печатные пособия: таблицы, схемы, плакаты с классификацией видов спорта, спортивных упражнений.

2. Дидактический материал: карточки по физкультурной грамоте

3. Учебно-практическое оборудование.

а) спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые;

2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);

3. Теннисные мягкие мячи для метания;

4. Скакалки;

5. Мешочки с песком;

6. Кегли, кубики пластмассовые;

7. Сенсорная тропа;

8. Индивидуальные коврики;

9. Лыжи, ботинки, палки, коньки;

10. Секундомер;

11. Рулетка измерительная;

12. Мишень для метания в цель;

13. Аптечка;

14. Металлические дуги;

15. Гантели пластмассовые;

16. Стойки, планка для прыжков в высоту;

17. Мешочки с песком;

18. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные);

19. Набивные мячи;

20. Мячи волейбольные;

21. Мячи баскетбольные;

22. Мячи футбольные;

23. Сетка для переноски и хранения мячей.

б) спортивное оборудование, спортивные тренажёры:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением.

2. Прыжковая яма;

3. Гимнастические скамейки;

4. Гимнастическая стенка;

5. Тренажёры:

- разноуровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;
- «мистер–степпер» для развития и укрепления мышц стопы; беговая дорожка;

6. Навесной турник;

7. Гимнастические маты;

8. Индивидуальные коврики;

9. Лабиринт;

4. Технические средства обучения:

1. Видео: «Оздоровительная гимнастика для детей» (6 частей), «Гимнастика для спины»
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;
3. Дидактический материал для изучения программного материала
4. Видеоролики по видам спорта;
5. Презентации (для изучения программного материала);
6. Видеоматериал Специальной Олимпиады по видам спорта.

III. Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми и множественными нарушениями развития

3.1. Пояснительная записка

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) образование обучающихся, осваивающих АООП 2 варианта, осуществляется по специальной индивидуальной программе развития (СИПР), разрабатываемой на основе адаптированной основной общеобразовательной программы индивидуальных образовательных потребностей обучающихся. Индивидуальные планируемые результаты и индивидуализированное содержание образования по учебному курсу «Адаптивная физкультура» конкретного обучающегося отражается в его СИПР.

Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, тяжёлыми множественными нарушениями развития (ТМНР) является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физкультуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и содержания образования по разделам программы по адаптивной физкультуре.

Цель и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре

Цель примерной рабочей программы по адаптивной физкультуре:

создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «Адаптивная физкультура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др;
- формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, плавать, играть в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья обучающихся, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний;
- целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических способностей;

- развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.
- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физкультура»

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура», с (I¹) I по IV класс составляет 336 часов за 5 учебных лет (включая I¹ класс при варианте обучения с I¹ по IV класс) и 272 часа за 4 учебных года (при варианте обучения с I по IV класс):

I¹ класс – 66 часов;

I класс – 66 часов;

II класс – 68 часов;

III класс – 68 часов;

IV класс – 68 часов.

Общее **количество часов**, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» с V по XII класс, составляет 544 часа:

V класс – 68 часов;

- VI класс – 68 часов;
- VII класс – 68 часов;
- VIII класс – 68 часов;
- IX класс – 68 часов;
- X класс – 68 часов;
- XI класс – 68 часов;
- XII класс – 68 часов.

Особенности психического и физического развития обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР

Для организации занятий по адаптивной физической культуре возможно условное деление обучающихся на 4 группы (без ориентации на реальный возраст обучающихся и год обучения): по степени обучаемости, по характеру овладения функциями контроля над собственным телом, по уровню освоения двигательных умений, проявлению интереса к разным видам активной деятельности и реакциям на физические нагрузки, текущему состоянию и заболеваниям конкретного обучающегося, группе здоровья:

1 группа: прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при совместных действиях обеих рук, ног и т.д. Отмечаются недостатки произвольных движений.

Ограничены знания о себе, семье, ближайшем окружении. Способны самостоятельно устанавливать взаимоотношения с взрослыми и детьми на вербальном уровне. Могут длительное время поддерживать контакт с взрослыми, проявляя интерес к взаимодействию. У некоторых обучающихся возникают трудности при налаживании контакта, у других проявляется в ходе общения недостаточно адекватное реагирование, несоблюдение дистанции, некритичность. Проявляется потребность в одобрении со стороны окружающих. Проявляют интерес к предлагаемой деятельности, но он носит неустойчивый характер. Требуется

многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. Способны действовать по образцу, пошаговой инструкции. Возможны простейшие самостоятельные действия. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует. Волевые усилия недостаточно сформированы. Эмоционально реагируют на оценку их деятельности. Восприятие знакомых и незнакомых людей менее дифференцировано. Способны к восприятию знакомых предметов, объектов. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого.

Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Понимание обращенной речи ограничено понятиями ближайшего окружения. Преобладание пассивного словаря. Активный словарь беден. Трудности в построении фразы.

2 группа: недостаточная четкость основных движений. Неловкая походка. Слабая регуляция мышечных усилий. Трудности зрительно-двигательной координации. Трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений более выражены. Нуждаются в постоянной стимуляции и совместных действиях с взрослым.

Низкий уровень ориентировки в окружающем, даже при сопровождающей помощи взрослого. Первичный контакт бывает затруднен из-за ограниченного понимания обращенной речи. Требуется мимическое и жестовое подкрепление. Установление контакта возможно, но ненадолго. Для его поддержания требуется положительная стимуляция (доброжелательная улыбка, знаки одобрения, поглаживание и т.п.). Некоторые обучающиеся привлекают внимание к своим нуждам (еда, туалет, боль и др.). Имитируют действия других в ходе взаимодействия. Интерес вызывает не сама деятельность, а отдельные признаки предметов (звучание, цвет). Интерес нестойкий. Требуется многократное повторение инструкции с показом того, что следует сделать. В процессе работы предлагаемая программа действий не удерживается. Способны к подражанию и совместным действиям с взрослым. Наступает быстрое пресыщение деятельностью.

Волевых усилий не проявляют. Эмоциональное реагирование в процессе работы не всегда адекватно. Восприятие знакомых незнакомых людей менее дифференцировано. Требуется организация самого процесса восприятия окружающего и его сопровождение со стороны взрослых. Дифференцировка зрительных, слуховых сигналов, тактильных и обонятельных раздражителей возможна только с помощью взрослого. Не соотносят запоминаемый материал с предлагаемыми опорами. Помощь взрослого малоэффективна. Предлагаемые задания могут выполняться только при активном взаимодействии с взрослым. Перенос показанного способа действия при решении новых задач вызывает трудности. Большие трудности в понимании обращенной речи. Крайне ограничен как активный, так и пассивный словарный запас. Предпочтение отдается невербальным средствам коммуникации.

3 группа: походка неустойчива, движения хаотичны, плохо координированы, слабо регулируются мышечные усилия. Грубые нарушения зрительно-моторной координации. Невозможность выполнения многих двигательных упражнений даже по подражанию взрослому. Грубое недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук. Недостатки произвольных движений носят выраженный стойкий характер. При обслуживании себя полная зависимость от других. Затруднен самоконтроль физиологических потребностей. Не ориентируются в окружающем. Помощь взрослого неэффективна. Контакт крайне затруднен из-за непонимания обращенной речи. Необходимо многократное жестовое и мимическое повторение. Самостоятельно контакт не иницируют. Иногда проявляют негативизм. Характерно пассивное подчинение. Интерес к действиям взрослого активно не проявляется. Пассивны к принятию задания предлагаемого взрослым. Простейшие действия при совместной пошаговой помощи взрослого выполняются лишь частично. Не удерживают внимания при выполнении действий. Не сформированы регуляторные механизмы. Организующая, направляющая, разъясняющая помощь не эффективна. Необходимо совместное с взрослым поэтапное выполнение задания. Безразличны к оценке результатов работы.

Не понимают простейшие ситуации. С большим трудом формируется опыт. Понимание причинно-следственных зависимостей, проблемных ситуаций недоступны. Доступно пониманию небольшое количество слов бытового характера.

Необходимо побуждение мимикой, жестами, многократный показ и совместные действия.

4 группа: обучающиеся с выраженными интеллектуальными нарушениями в сочетании с грубыми нарушениями двигательных и/или сенсорных функций. Планируемые результаты, и содержание программы по адаптивной физической культуре для обучающихся этой группы разрабатываются строго индивидуально с учетом особенностей имеющихся нарушений, показаний и противопоказаний к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности. Занятия по адаптивной физической культуре с данной категорией обучающихся рекомендуется проводить индивидуально.

3.2. Планируемые результаты освоения программы

В рабочей программе даны конкретные формулировки планируемых результатов, которые могут быть не достигнуты в течение одного или нескольких уроков. Но педагог создает условия, дает обучающимся возможности для выполнения определенных действий, осуществляя деятельностный подход. Для 3-ей группы обучающихся личностные и предметные планируемые результаты не являются приоритетными. Основное внимание уделяется формированию базовых учебных действий.

Личностные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения программы по адаптивной физкультуре относятся:

- 1) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 2) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

- 3) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 4) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 6) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- 8) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 9) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физкультура» представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП II варианта). Предметные планируемые результаты в примерной «рабочей» программе по адаптивной физической культуре рассматриваются как возможные, поскольку индивидуальные планируемые результаты отбираются в СИПР конкретного

обучающегося с учётом уровня его актуального развития, а не с учётом его возраста, класса (ступени) или года обучения.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с умеренной умственной отсталостью с (I¹) I по XII класс, на момент завершения XII класса:

- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд;
- представление об основных упражнениях для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- выполнение строевых команд;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и учебной деятельности;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- выполнение элементарных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: физическая подготовка, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание;

- умение ездить на велосипеде, передвигаться на лыжах, плавать, играть в подвижные игры.

Личностные учебные действия:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой;
- осознанное отношение к своему здоровью, здоровому образу жизни.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–ученик, ученик–ученик, ученик–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

Регулятивные учебные действия:

- адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;

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

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

- адекватно реагировать на внешний контроль и оценку учителя правильности выполнения упражнений, корректировать свою деятельность на основе показа способа выполнения упражнения учителем, на основе оценки учителя правильности выполнения упражнений.

Познавательные учебные действия:

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

3.3.Содержание программы

Модуль/тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности обучающихся		
			1 группа	2 группа	3 группа
(I) I - XII класс					
Физическая подготовка	Построения и перестроения	Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Повороты на месте в разные стороны с опорой на ориентиры. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне. Бег парами, взявшись за руки.	<ul style="list-style-type: none"> - принимают исходное положение для строения, перестроения; - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют строевые команды («становись», «равнясь», «вольно», «на право» и т.п); - выполняют перестроение из шеренги в круг (с помощью учителя); - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя); - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые); - выполняют простые команды по сигналу учителя с 	<ul style="list-style-type: none"> - принимают исходное положение для строения, перестроения; - выполняют простые виды построений («по одному», «в шеренгу»), осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя); - выполняют размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед; повороты на месте направо, налево (с помощью учителя); - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые); - выполняют бег парами, взявшись за руки; - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое. 	<ul style="list-style-type: none"> - принимают исходное положение для строения, перестроения (с помощью учителя); - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое (с помощью учителя). - выполняют повороты в разные стороны с опорой на ориентиры (визуальные, слуховые) с помощью учителя.

			<p>одновременным показом способа выполнения построения и перестроения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу в колонне по одному, по двое; - выполняют бег парами, взявшись за руки; - по сигналу учителя переключатся с ходьбы в колонне на бег, с бега на ходьбу. 		
Общеразвивающие и корригирующие упражнения	<p><i>Дыхательные упражнения:</i></p> <p>произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - удерживая тело в вертикальном положении, выполняют бесшумный вдох (не поднимая плеч), спокойный и ровный выдох (не надувая щёки). - выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос); - выполняют произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют произвольный вдох (выдох) через рот (нос); 	<ul style="list-style-type: none"> - показывают положительную эмоциональную реакцию на совместные действия с учителем. 	
	<p><i>Общеразвивающие упражнения.</i></p> <p>Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно- 	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с 	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития тактильно-кинестетической способности рук (с помощью учителя): • одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. <p><i>На этапе закрепления</i></p>	

		<p>(одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке.</p> <p>Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны,</p>	<p>кинестетической способности рук (с помощью учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> • одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев; • противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно); • сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога. <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу 	<p>помощью учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> • одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев; • противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно); • сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя. <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения: 	<p><i>способа выполнения упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с помощью учителя; - испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем. <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют по показу учителя общеукрепляющие упражнения (с помощью учителя): • одновременные (поочередные) движения руками в исходных
--	--	--	---	---	--

		<p>вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам».</p> <p>Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.</p>	<p>учителя общеукрепляющие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • круговые движения кистью; • сгибание фаланг пальцев; • одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения; • круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»; • движения плечами вперед (назад, вверх, вниз); • движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения; • поднимание головы в положении «лежа на животе» • наклоны туловища вперед (в стороны, назад); • наклоны туловища в сочетании с поворотами; • стояние на коленях. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <p>- выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • круговые движения кистью; • сгибание фаланг пальцев; • одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения; • круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»; • движения плечами вперед (назад, вверх, вниз); • движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения; • поднимание головы в положении «лежа на животе» • наклоны туловища вперед (в стороны, назад); • наклоны туловища в сочетании с поворотами; • стояние на коленях. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <p>- выполняют упражнение по показу учителя/с</p>	<p>положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • движения плечами вперед (вверх, вниз); • движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты; • поднимание головы в положении «лежа на животе» • наклоны туловища вперед (в стороны, назад); • стояние на коленях. <p><i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i></p> <p>- выполняют упражнение с помощью учителя;</p> <p>- испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.</p>
--	--	--	---	---	---

		<p><i>Осанка.</i> Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - зрительно воспринимают и оценивают образец выполнения упражнения; - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки: • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости; • отход от стены с сохранением правильной осанки. На этапе закрепления способа выполнения упражнения: - выполняют упражнение по показу учителя, по пошаговой/поэтапной инструкции педагога.</p>	<p>помощью учителя.</p> <p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - слушают объяснение (инструкцию) учителя с фиксацией на этапах выполнения упражнения; - выполняют по показу учителя упражнения на формирование правильной осанки: • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости; <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i> - выполняют упражнение по показу учителя/с помощью учителя.</p>	<p><i>На этапе знакомства с упражнением обучающиеся:</i> - выполняют по показу учителя упражнения на формирование осанки (с помощью учителя): • стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке; • движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости. <i>На этапе закрепления способа выполнения упражнения:</i> - выполняют упражнение с помощью учителя; - испытывают положительные эмоции от выполнения упражнения вместе с учителем.</p>
		<p><i>Ходьба.</i> Ходьба с высоким подниманием колен.</p>	<p>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p>	<p>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p>	<p>- получают элементарные сведения о правилах дыхания во время ходьбы;</p>

		<p>Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»).</p> <p>Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями). Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны).</p>	<ul style="list-style-type: none"> - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения; - выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем); - выполняют ходьбу с высоким подниманием колен, с захлёстыванием голени; - приседают, выполняют ходьбу полуприседом, приседом на небольшие расстояния (в колонне по одному в обход зала за учителем на посильную дистанцию ~ 5м); - выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения); - переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах); - выполняют ходьбу по доске, 	<ul style="list-style-type: none"> - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - выполняют движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения (обучающиеся с трудностями координации выполняют движения с помощью учителя); - выполняют ходьбу на внутреннем и внешнем сводах стопы (в колонне по одному в обход зала за учителем); - выполняют поочередные и одновременные движения ногами (поднимание, отведение, круговые движения); - переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах); - выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу; - выполняют ходьбу по гимнастической скамейке; - выполняют ходьбу по 	<ul style="list-style-type: none"> - получают представление о правильном положении тела во время выполнения ходьбы; - сохраняют правильную осанку при ходьбе (под контролем учителя); - выполняют движения стопами: поднимание, опускание (с помощью учителя); - переходят из положения «лёжа» в положение «сидя» и наоборот (упражнение выполняется на матах); - выполняют ходьбу по доске, лежащей на полу (с помощью учителя); - выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов; - выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой направления движения (с помощью учителя). - выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем (с помощью учителя); - выполняют ходьбу в
--	--	--	---	--	--

		<p>Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения.</p>	<p>лежащей на полу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу по гимнастической скамейке; - выполняют ходьбу по ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки; - выполняют ходьбу по движущейся поверхности; - выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов в разном положении («руки в стороны», «руки вверх», «руки перед собой»); - выполняют ходьбу с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны); - выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук); - выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках; - выполняют ходьбу широким шагом, приставным шагом. - выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения. - выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей 	<p>ровной и наклонной поверхности гимнастической скамейки;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу с удерживанием различных предметов; - выполняют ходьбу с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны); - выполняют движения руками при ходьбе: (взмахи, вращения, отведения рук назад и в стороны, подъем рук); - выполняют ходьбу ровным шагом, на носках, на пятках; - выполняют ходьбу широким шагом, приставным шагом. - выполняют ходьбу в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения. - выполняют ходьбу небольшими группами в прямом направлении за учителем, ходьбу всей группой в прямом направлении за учителем; - выполняют ходьбу в колонне по одному 	<p>колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой (с помощью учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу враспынную, ходьбу парами (с помощью учителя). - преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет) (с помощью учителя).
--	--	--	---	--	---

		<p>группой в прямом направлении за учителем;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу в колонне по одному небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой; - выполняют ходьбу с остановкой по сигналу учителя; - выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами, ходьбу змейкой. - преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур); - выполняют ходьбу с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра; - выполняют ходьбу шеренгой с открытыми и закрытыми глазами (по возможности); - участвуют в соревновательной деятельности. 	<p>небольшими группами, ходьба в колонне по одному всей группой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу с остановкой по сигналу учителя; - выполняют ходьбу врассыпную, ходьбу парами. - преодолевают препятствия при ходьбе (перешагивают предмет, шнур); - участвуют в соревновательной деятельности. 	
	<p><i>Бег.</i> Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра</p>	<ul style="list-style-type: none"> - осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя; - выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения; - выполняют бег с изменением направления движения; 	<ul style="list-style-type: none"> - осваивают и выполняют бег с остановкой по сигналу учителя; - выполняют бег в разном темпе (медленном, быстром) и со сменой темпа, направления движения; - выполняют бег с 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу с изменением на бег и обратно (по возможности и с помощью учителя).

		(захлестыванием голени, приставным шагом). Бег на выносливость (3 минуты).	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно; - выполняют бег на скорость по прямому указанию учителя; - выполняют различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, приставным шагом (в колонне по одному в обход зала за учителем), челночный бег; - выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д. - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете). 	<ul style="list-style-type: none"> изменением направления движения; - выполняют ходьбу с переходом на бег и обратно; - выполняют бег с преодолением простейших препятствий: подлезание под сетку, оббегание конуса и т. д (по возможности). - участвуют в соревновательной деятельности по возможности (участвуют в эстафете). 	
Прыжки	Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед.	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают с одной ноги на другую; - перепрыгивают через начерченную линию, шнур, 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки после инструкции и неоднократного показа учителя; - удерживают правильное положение тела в процессе выполнения прыжков (под контролем учителя); - прыгают на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево; - перепрыгивают с одной ноги на другую; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют прыжки на двух ногах с помощью учителя после инструкции и неоднократного показа (по возможности) 	

		<p>Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.</p>	<p>положенный на пол;</p> <ul style="list-style-type: none"> - перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед; - прыгают на двух ногах с поворотами вправо, влево, хлопая ладонями над головой; - выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу; - подпрыгивают вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - прыгают в длину с места, с разбега; - прыгают на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны; - прыгают с высоты с мягким приземлением; - спрыгивают со скамейки высотой 10 см. - выполняют прыжки на корточках с продвижением вперед. 	<ul style="list-style-type: none"> - перепрыгивают через начерченную линию, шнур, положенный на пол; - перепрыгивают с ноги на ногу на месте, с продвижением в перед; - выполняют прыжки на двух ногах в обруч и из обруча, лежащего на полу; - подпрыгивают вверх с захватом или касанием висящего предмета (мяча); - спрыгивают со скамейки высотой 10 см. 	
<p>Ползание, подлезание, лазание, перелезание</p>	<p>Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на животе (на мате способом «по-пластунски»); - выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на животе (на мате способом «по-пластунски»); - выполняют подлезание под шнур, верёвку, бревно (и другие препятствия) на 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на животе (на мате); - выполняют ползание на четвереньках (на ладонях и коленях); - выполняют ползание на 	

		<p>гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической стенке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.</p>	<p>ладонях и коленях (высота 50 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола; - выполняют лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки; - выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.; - перелезание через наклонную скамейку, установленную под углом 10°; - выполняют лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть); - выполняют лазанье по гимнастической стенке приставными шагами в сторону; - выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть);</p>	<p>ладонях и коленях (высота 60 см), подлезание под шнур не касаясь руками пола, пролезание в обруч не касаясь руками пола; - выполняют лазанье по гимнастической скамейке, лежа на животе и подтягиваясь на руках вперед и назад к краю скамейки; - выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.; - выполняют лазанье по гимнастической стенке приставными шагами, по одной рейке начиная с нижней, постепенно поднимаясь выше и выше (вниз не смотреть); - выполняют спуск с гимнастической стенки приставными шагами, по одной рейке, начиная с нижней, постепенно спускаясь ниже (вниз не смотреть);</p>	<p>животе (на мате); - выполняют перелезание через гимнастическую скамейку, поролоновые кубы, мягкое бревно и др.;</p>
--	--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - лазание по наклонной скамейке произвольным способом вверх и под уклон; - выполняют лазанье по канату (в два или три приёма); - выполняют вис на канате, рейке на прямых руках (~5с). 		
Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза	Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками; - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный); - перекачивание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя, присев, стоя; - катание мяча вдоль гимнастической скамейки; - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; - подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками; - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный); - перекачивание мяча партнеру через ворота из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя; - катание мяча вдоль гимнастической скамейки; - подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; - бросок мяча в стену и ловля его; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками; - удерживают мячи разных размеров (волейбольный, баскетбольный, пляжный); - передают мяч в руки учителя по его просьбе; - ловля меча, брошенного учителем; - бросание мяча через верёвку двумя руками; - бросание мяча в горизонтальную цель (ящик, корзина) с расстояния вытянутой руки с помощью учителя. 	

		<ul style="list-style-type: none"> - бросок мяча в стену и ловля его; то же, но ловля после отскока от пола; - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками; - ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки; ведение в ходьбе, в беге. - поднимание набивного мяча вверх, вперед, вправо, влево; - ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 20 с; - ходьба с мячом в руках, удерживая его за головой 20 с; - прокатывание набивного мяча таким образом, чтобы с расстояния 1-2 м сбить кеглю; - перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую; - подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя; 	<ul style="list-style-type: none"> - перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками; - ведение баскетбольного мяча на правой, левой рукой, поочередно меняя руки; - поднимание набивного мяча вверх, вперед; - ходьба с набивным мячом в руках, удерживая его на уровне груди 10 с (или меньше, исходя из возможностей ребёнка); - перекладывание, перебрасывание мяча из одной руки в другую; - подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя; - удары мяча об пол и ловля его двумя руками; - броски мяча в цель с близкого расстояния; - метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1 	
--	--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - подбрасывание мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя; - подбрасывание мяча правой, ловля левой и наоборот с постепенным увеличением высоты полета; - удары мяча об пол и ловля его двумя руками; - броски мяча в цель с близкого расстояния; - метание в горизонтальную цель (обруч) с дистанций 1-3 м; - метание в цель тремя мячами (пластмассовым, резиновым и теннисным), разными по весу и материалу в вертикальную цель (мишень, обруч), расположенную на стене на уровне глаз; - сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1-2 м; - передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, меняя направление, 	<ul style="list-style-type: none"> м; - сбивание кеглей, выстроенных в ряд, мячом, катящимся по полу с дистанцией 1 м. - передача мячей, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне, гимнастической скамейки вчетвером. 	
--	--	--	--	---	--

			перенос гимнастической скамейки вдвоём (по возможности).		
Коррекционные подвижные игры	Элементы спортивных игр и спортивных упражнений	<p><i>Баскетбол.</i> Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками.</p> <p><i>Волейбол.</i> Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку).</p> <p><i>Футбол.</i> Узнавание футбольного мяча.</p>	<p>- получают элементарные сведения о мячах;</p> <p>- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);</p> <p>- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;</p> <p>- узнают и различают виды мячей;</p> <p>- участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя;</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);</p>	<p>- получают элементарные сведения о мячах;</p> <p>- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);</p> <p>- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;</p> <p>- узнают и различают виды мячей;</p> <p>- участвуют в подвижных спортивных играх с мячом по упрощенным правилам под наблюдением и контролем учителя;</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча «от груди» с отскоком от пола (без отскока от пола);</p> <p>- выполняют ведение</p>	<p>- получают элементарные сведения о мячах;</p> <p>- получают элементарные сведения о видах спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, бадминтон);</p> <p>- получают сведения о технике безопасности при игре в различные спортивные игры;</p> <p>- узнают и различают виды мячей;</p> <p><i>Баскетбол.</i></p> <p>- выполняют передачу баскетбольного мяча с отскоком от пола (без отскока от пола) с помощью учителя;</p> <p>- ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола) с помощью учителя.</p> <p>- отбивают баскетбольный</p>

		<p>Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой.</p> <p><i>Бадминтон.</i> Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют ведение баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой, чередуя руки с обходом препятствий; - ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола). - отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой. - выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). - выполняют броски мяча в кольцо двумя руками. <p><i>Волейбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте. - выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте. - отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без сетки. 	<p>баскетбольного мяча правой рукой, левой рукой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловят баскетбольный мяч без отскока от пола (с отскоком от пола). - отбивают баскетбольный мяч от пола одной рукой. - выполняют ведение баскетбольного мяча по прямой; - выполняют броски мяча в кольцо двумя руками. <p><i>Волейбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют подачу мяча сверху двумя руками над собой и передачу мяча снизу двумя руками на месте. - выполняют приём волейбольного мяча двумя руками сверху (снизу) на месте. - отрабатывают приёмы подачи и ловли мяча в парах через сетку и без 	<p>мяча от пола одной рукой с помощью учителя.</p> <p><i>Волейбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - перебрасывают мяч через сетку двумя руками с помощью учителя.
--	--	--	---	--	--

			<p><i>Футбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют удар в ворота с места, с двух шагов, с разбега (в пустые, с вратарём); - принимают мяч, стоя в воротах: ловля руками, отбивание ногой или руками. - выполняют ведение катящегося мяча ногой. <p><i>Бадминтон.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки); - выполняют верхнюю и нижнюю подачу волана; - выполняют удар ракеткой по волану снизу, сверху, чтобы отбить его; - тренируются в паре, отрабатывая способы подачи и отбивания волана (сверху, снизу). 	<p>сетки.</p> <p><i>Футбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют удар в ворота с места, с двух шагов, с разбега (в пустые, с вратарём); - принимают мяч, стоя в воротах: ловля руками, отбивание ногой или руками. - выполняют ведение катящегося мяча ногой. <p><i>Бадминтон.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки); - выполняют верхнюю и нижнюю подачу волана; - выполняют удар ракеткой по волану снизу, сверху, чтобы отбить его; - тренируются в паре, отрабатывая способы подачи и отбивания волана (сверху, снизу). 	<p><i>Футбол.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют ведение катящегося мяча ногой с помощью учителя. <p><i>Бадминтон.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения об инвентаре для бадминтона (волан, ракетки);
--	--	--	---	---	--

<p>Подвижные игры</p>	<p>Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролезание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете</p>	<p>- слушают правила игры; - называют названия известных игр; - осознают значимость подвижных игр и общеразвивающих упражнений для здоровья человека (с помощью учителя). - участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных играх на ползание (по туннелю), лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил; - участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил; - соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки»;</p>	<p>- слушают правила игры; - участвуют в подвижных играх с мячом, подвижных играх на ползание (по туннелю), лазанье, перелезание (по/через дорожку, по/через скамейку, между скамейками или дорожками и т.д.) с соблюдением правил; - участвуют в подвижных играх на ходьбу, бег, построение и перестроение, прыжки (через кирпичики) с соблюдением правил; - соблюдают правила игр: «Стоп, хоп, раз», «Болото», «Пятнашки», «Рыбаки и рыбки», «Бросай-ка», «Быстрые санки» под постоянным контролем учителя и с его помощью;</p>	<p>- принимают посильное участие в подвижных играх, спортивных эстафетах, выполняя упражнения с мячом, упражнения на лазанье, ползание, подлезание под постоянным контролем учителя и с его помощью.</p>	
-----------------------	---	---	---	--	--

		«Строим дом».	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдают последовательность действий в играх-эстафетах «Собери пирамидку», «Строим дом». - соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете. 	<p>учителя и с его помощью.</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдают очередность и последовательность действий в спортивной эстафете под постоянным контролем учителя и с его помощью. 	
Лыжная подготовка		<p>Узнавание (различение) лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки. Чистка лыж от снега. Стояние на параллельно лежащих лыжах. Выполнение ступающего шага: шаговые движения на месте, продвижение</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах; - получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - получают элементарные сведения о хранении и транспортировке лыжного инвентаря (слушают рассказ и рассматривают 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах; - получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - получают элементарные сведения о хранении и транспортировке лыжного инвентаря (слушают рассказ и рассматривают 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на занятиях лыжами в школе; - смотрят показ с объяснением безопасного передвижения с лыжами под рукой, на плече, на лыжах; - получают элементарные сведения о лыжном инвентаре: лыжи, палки, ботинки (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - стоят на параллельно стоящих лыжах с помощью учителя.

		<p>вперед приставным шагом, продвижение в сторону приставным шагом. Соблюдение последовательности действий при подъеме после падения из положения «лежа на боку»: приставление одной ноги к другой, переход в положение «сидя на боку» (опора на правую руку), сгибание правой ноги в колене, постановка левой ноги с опорой на поверхность, подъем в положение «стоя» с опорой на правую руку. Выполнение поворотов, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж (носков лыж), махом. Выполнение скользящего шага без палок: одно (несколько) скольжений. Выполнение попеременного двухшажного хода. Выполнение бесшажного хода. Преодоление</p>	<p>материалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения по уходу за лыжным инвентарём: чистка лыж от снега, чистка ботинок, смазывание лыж (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки; - стоят на параллельно стоящих лыжах; - передвигаются на лыжах в медленном темпе 300 м; - передвигаются на лыжах ступающим шагом: на месте, с продвижением вперёд, приставным; - соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»; - выполняют повороты, стоя на лыжах: вокруг пяток лыж, 	<p>наглядно-демонстрационные материалы);</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения по уходу за лыжным инвентарём: чистка лыж от снега, чистка ботинок, смазывание лыж (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - соблюдают последовательность при креплении ботинок к лыжам, самостоятельно надевают лыжные ботинки; - стоят на параллельно стоящих лыжах; - соблюдают последовательность при подъеме после падения из положения «лежа на боку»; - передвигаются на лыжах скользящим шагом; - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по 	
--	--	---	---	--	--

		<p>подъемов ступающим шагом («лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»). Выполнение торможения при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением).</p>	<p>носков лыж.</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаются на лыжах скользящим шагом без палок (одно или несколько скльжений); - смотрят показ с объяснением техник передвижения на лыжах; - выполняют попеременный двухшажный ход, бесшажных ход; - совершенствуют технику выполнения ступающего, скользящего шага, двухшажного хода; - смотрят показ с объяснением техник выполнения подъёма по склону; - поднимаются «в гору» ступающим шагом: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска со склона; - смотрят показ с объяснением техник торможения «плугом»; 	<p>склону;</p> <ul style="list-style-type: none"> - поднимаются «в гору» ступающим шагом: «лесенкой», «полуелочкой», «елочкой»; - смотрят показ с объяснением техники выполнения спуска со склона; - смотрят показ с объяснением техник торможения «плугом»; - выполняют торможение «плугом». 	
--	--	--	---	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - выполняют торможение «плугом», тормозят лыжами и палками; - выполняют торможение при спуске со склона нажимом палок («полуплугом», «плугом», падением). 		
Велосипедная подготовка	Трёхколесный велосипед	<p>Узнавание (различение) составных частей трехколесного велосипеда: руль, колесо, педали, седло, рама, цепь. Соблюдение последовательности действий при посадке на трехколесный велосипед: перекидывание правой ноги через раму, постановка правой ноги на педаль, посадка на седло, постановка левой ноги на педаль. Управление трехколесным велосипедом без вращения педалей. Вращение педалей с фиксацией ног (без фиксации ног). Торможение ручным (ножным) тормозом. Езда на трехколесном</p>	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе; - получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - садятся на трехколёсный велосипед, соблюдая последовательность действий; - управляют трехколёсным велосипедом с вращением педалей, без вращения педалей; - вращают педали с фиксацией ног (без фиксации ног); - тормозят ручным (ножным) тормозом; - ездят на трехколёсном велосипеде по прямой и с поворотом. 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе; - получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - садятся на трехколёсный велосипед, соблюдая последовательность действий; - управляют трехколёсным велосипедом с вращением педалей, без вращения педалей; - вращают педали с фиксацией ног (без фиксации ног); - тормозят ручным (ножным) тормозом; - ездят на трехколёсном 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения на велосипеде на уроках физкультуры в школе; - получают сведения о составных частях трехколёсного велосипеда (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - садятся на трехколёсный велосипед с помощью учителя; - обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда доступным способом; - участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде.

		велосипеде по прямой и с поворотом.	<ul style="list-style-type: none"> - обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда; - участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде. 	<ul style="list-style-type: none"> велосипеде по прямой; - обращаются за помощью к учителю в случае падения с велосипеда; - участвуют в спортивных играх на трехколёсном велосипеде. 	
Двухколёсный велосипед	Посадка на двухколесный велосипед. Начало движения, сидя на двухколесном велосипеде. Езда на двухколесном велосипеде по прямой (на расстояние 10 метров, 50 метров), с поворотом. Торможение ручным (ножным) тормозом. Разворот на двухколесном велосипеде. Объезд препятствий. Преодоление подъемов (спусков). Езда в группе. Соблюдение правил дорожного движения во время езды по дороге: начало движения по сигналу учителя, остановка перед выездом на трассу, езда по правой стороне дороги. Уход за велосипедом	<ul style="list-style-type: none"> - получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - садятся на двухколёсный велосипед; - самостоятельно или с помощью учителя передвигаются на двухколесном велосипеде по прямой (10-50 м); - выполняют разворот на двухколёсном велосипеде; - передвигаются на двухколёсном велосипеде с объездом препятствий; - преодолевают небольшие подъемы и спуски; - участвуют в езде группой; - знакомятся с правилами дорожного движения в роли велосипедиста; - начинают и прекращают движение на велосипеде по сигналу учителя; - улавливают сигнал учителя перед выездом на 	<ul style="list-style-type: none"> - получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - садятся на двухколёсный велосипед; - самостоятельно или с помощью учителя передвигаются на двухколесном велосипеде по прямой (~ 5 м); - преодолевают небольшие подъемы и спуски; - участвуют в езде группой; - знакомятся с правилами дорожного движения в роли велосипедиста; - начинают и прекращают движение на велосипеде по сигналу учителя; - улавливают сигнал учителя перед выездом на 	<ul style="list-style-type: none"> - получают сведения о составных частях двухколёсного велосипеда и его отличиях от трехколёсного (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - садятся на двухколёсный велосипед (по возможности и с помощью и контролем учителя) 	

		(содержание в чистоте, сообщение о неисправности велосипеда, накачивание колеса).	<p>движение на велосипеде по сигналу учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - улавливают сигнал учителя перед выездом на трассу и останавливаются по нему; - передвигаются по правой стороне дороги (за учителем); - получают сведения об уходе за велосипедом (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - осуществляют уход за велосипедом. 	<p>трассу и останавливаются по нему;</p> <ul style="list-style-type: none"> - передвигаются по правой стороне дороги (за учителем); - получают сведения об уходе за велосипедом (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - осуществляют уход за велосипедом. 	
Плавание		<p>Вход в воду. Ходьба в воде. Бег в воде. Погружение в воду по шею, с головой. Выполнение выдоха под водой. Открывание глаз в воде. Удержание на воде. Скольжение по поверхности воды на животе, на спине. Выполнение движений ногами, лежа на животе, на спине. Выполнение движений руками, лежа на животе, на спине. Чередование поворота головы с дыханием. Сочетание движений ног с дыханием. Плавание. Соблюдение правил</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знают правила техники безопасности в бассейне и самостоятельно следуют им; - выполняют подготовительные упражнения на суше по показу учителя; - осваивают техники выполнения упражнений через совместные движения с учителем; - ходят и бегают в воде; - погружаются в воду по шею, с головой; - делают выдох под водой; - открывают глаза под водой; - удерживаются на воде; - скользят по поверхности воды на спине, на животе; - выполняют движения руками 	<ul style="list-style-type: none"> - знают правила техники безопасности в бассейне следуют им; - выполняют подготовительные упражнения на суше по показу учителя или с его сопряжённой помощью; - осваивают техники выполнения упражнений через совместные движения с учителем; - ходят в воде; - погружаются в воду по шею, с головой; - делают выдох под водой; - открывают глаза под водой; - удерживаются на воде; - скользят по поверхности 	<ul style="list-style-type: none"> - находятся в воде под присмотром учителя и с его совместной помощью (учитель держит обучающегося под мышки и за грудную клетку); - погружаются (окунается) в воду до подбородка с помощью учителя; - с помощью учителя покачиваются на воде, переходя из горизонтального положения в полувертикальное; - плавают на спине (при помощи учителя) из одного конца бассейна в другой с использованием поддерживающих средств;

		поведения и безопасности в бассейне: во время движения по бортику нельзя толкаться, нельзя сталкивать друг друга с бортика бассейна в воду, нельзя топить друг друга, находясь в воде, нельзя заплывать за границы обозначенной для плавания территории, нельзя спрыгивать с бортика бассейна.	в стиле плавания «брасом» на животе, на спине; - выполняют движения ногами, лежа на животе, на спине; - контролируют вдох-выдох, находясь на воде и чередуют поворот головы с дыханием; - плавают доступным способом от края до края бассейна под присмотром учителя.	воды на спине, на животе; - выполняют движения руками в стиле плавания «брасом» на животе, на спине; - выполняют движения ногами, лежа на животе, на спине; - плавают доступным способом от края до края бассейна под присмотром учителя.	
Туризм	Туристический инвентарь для похода	Узнавание (различение) предметов туристического инвентаря (рюкзак, спальный мешок, туристический коврик, палатка, котелок, тренога). Соблюдение последовательности действий при складывании вещей в рюкзак (например, банка тушенки, обувь, одежда, набор походной посуды, средства личной гигиены). Соблюдение последовательности действий при раскладывании	- знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - получают элементарные сведения о компасе и картах, способах их использования; - участвуют в беседах о туризме; - складывают вещи в рюкзак, соблюдая последовательность действий (играют в игру «Мы собираемся в поход»); - раскладывают спальный мешок, соблюдая последовательность действий; - соблюдают последовательность действий	- знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - слушают беседы о туризме; - складывают вещи в рюкзак, соблюдая последовательность действий (играют в игру «Мы собираемся в поход») с помощью учителя при необходимости; - раскладывают спальный мешок, соблюдая последовательность действий») с помощью	- знакомятся с туристическим инвентарём (слушают рассказ и рассматривают наглядно-демонстрационные материалы); - слушают беседы о туризме; - складывают вещи в рюкзак с помощью учителя; - заходят в палатку и выходят из неё с помощью учителя; - размещаются в спальном мешке с помощью учителя; - испытывают положительные эмоции, взаимодействуя с туристическим инвентарём

		<p>спального мешка: раскрытие чехла, вынимание мешка из чехла, развязывание тесьмы, раскатывание мешка. Соблюдение последовательности действий при расположении в спальном мешке: расстегивание молнии, посадка в мешок, застегивание молнии до середины спального мешка, расположение в мешке лежа, застегивание молнии до капюшона. Соблюдение последовательности действий при складывании спального мешка: совмещение углов верхней части мешка, скручивание мешка, завязывание тесьмы, вставление мешка в чехол, затягивание чехла. Узнавание (различение) составных частей палатки: днище, крыша, стены палатки, растяжки, стойка, колышки. Подготовка места для</p>	<p>при нахождении в спальном мешке; - через рассказ и демонстрацию знакомятся с палаткой и её составными частями; - подготавливают место для установления палатки; - самостоятельно или с помощью педагога (одноклассников) устанавливают палатку: раскладывают палатку, фиксируют колышки, прикрепляя палатку к земле, устанавливают стойки и растяжки; - выполняют разбор установленной палатки, соблюдая последовательность действий: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.</p>	<p>учителя при необходимости; - соблюдают последовательность действий при нахождении в спальном мешке») с помощью учителя при необходимости; - через рассказ и демонстрацию знакомятся с палаткой и её составными частями; - подготавливают место для установления палатки») с помощью учителя при необходимости; - с помощью педагога (одноклассников) устанавливают палатку: раскладывают палатку, фиксируют колышки, прикрепляя палатку к земле, устанавливают стойки и растяжки (выполняют только доступные виды деятельности); - выполняют разбор установленной палатки, соблюдая последовательность действий: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание</p>	<p>и находясь на уроке.</p>
--	--	---	--	---	-----------------------------

		<p>установки палатки. Раскладывание палатки. Ориентировка в частях палатки. Вставление плоских (круглых) колышков при закреплении палатки на земле. Установление стоек. Установление растяжек палатки. Соблюдение последовательности действий при разборке установленной палатки: вынимание колышков (с растяжки, из днища), складывание колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла.</p>		<p>колышков в чехол, вытаскивание стоек, разборка и складывание стоек в чехол, складывание растяжек на палатку, сворачивание палатки, складывание палатки и всех комплектующих в сумку-чехол, закрывание сумки-чехла (выполняют только доступные виды деятельности).</p>	
Подготовка и разведение костра в походе	<p>Подготовка кострового места. Складывание костра. Разжигание костра. Поддержание огня в костре. Тушение костра.</p>	<p>- слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра; - получают элементарные сведения о типах костров; - расчищают участок 1*1 м от листьев, веток, сучьев (в</p>	<p>- слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра; - получают элементарные сведения о типах костров; - расчищают участок 1*1 м</p>	<p>- слушают противопожарные правила и правила при разжигании костра; - присутствуют при расчищенные участка 1*1 м от листьев, веток, сучьев (в</p>	

			<p>зимнее время – снега) и т.п. для кострового места;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обкладывают выбранную площадку камнями; - подготавливают костровое место из заранее заготовленный педагогом поленьев (дров); - с помощью учителя устанавливают над костром котелок и таганок (играют в игру «Кто быстрее подготовит костёр»); - собирают хворост, сортируют его на мелкий и средний; - актуализируют знания о свойствах различных видов древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал); - знакомятся с материалами для растопки костра: береста, сухой мох, трава, свёрнутая в жгут, камыш, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных деревьев (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал); - упражняются в складывании костра на модели (используя различные палочки): складывают костры видов 	<p>от листьев, веток, сучьев (в зимнее время – снега) и тп для кострового места с помощью учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обкладывают выбранную площадку камнями; - подготавливают костровое место из заранее заготовленный педагогом поленьев (дров), играют в игру «Кто быстрее подготовит костёр»; - собирают хворост, сортируют его на мелкий и средний; - актуализируют знания о свойствах различных видов древесины, вспоминают, какое дерево горит лучше (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал); - знакомятся с материалами для растопки костра: береста, сухой мох, трава, свёрнутая в жгут, камыш, веточки, мелкие смолистые щепки, кора хвойных деревьев (слушают рассказ, просматривают демонстрационный материал); - упражняются в 	<p>зимнее время – снега) и тп для кострового места и оказывают посильную помощь: поднять ветку, перенести камень и тд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обкладывают выбранную площадку камнями с помощью учителя «рука в руке»; - собирают хворост с помощью учителя; - слушают рассказ о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места; - тренируются в уборке кострового места с помощью учителя (по возможности);
--	--	--	--	--	---

			<p>«Колодец», «Шалаш», «Таёжный костёр»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - получают элементарные сведения о способах поддержания огня в костре; - просматривают презентацию и обучающие видео о значении костра в походе; - получают информацию о времени разложения некоторых материалов: бумаги, стекла, полиэтилена; - участвуют в беседе на доступном уровне о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места; - тренируются в уборке кострового места и тушении костра; 	<p>складывании костра на модели (используя различные палочки): складывают костры видов «Колодец», «Шалаш», «Таёжный костёр»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - просматривают презентацию и обучающие видео о значении костра в походе; - получают информацию о времени разложения некоторых материалов: бумаги, стекла, полиэтилена; - слушают рассказ о степени важности тушения костра и уборки за собой кострового места; - тренируются в уборке кострового места и тушении костра; 	
Правила поведения в походе	Соблюдение правил поведения в походе: нельзя отставать, убегать вперед, нельзя никуда уходить без разрешения учителя, нельзя есть найденные в лесу грибы и ягоды без разрешения учителя, нельзя бросать мусор в лесу, нельзя трогать лесных животных.	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале; - следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.; - соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале; - следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.; - соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и 	<ul style="list-style-type: none"> - слушают инструктаж о правилах поведения туриста в природных условиях, на привале; - следуют правилам по технике безопасности, находясь на природе, на прогулке, на дороге и т.д.; - соблюдают правила поведения в природных условиях при встрече с дикими животными и 	

			<p>обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обращаются к учителю за помощью в опасной или затруднительной ситуации; - оказывают в походе посильную помощь всем участникам группы. 	<p>обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов;</p> <ul style="list-style-type: none"> - обращаются к учителю за помощью в опасной или затруднительной ситуации доступным способом; - оказывают в походе посильную помощь всем участникам группы. 	<p>обнаружениями незнакомых (несъедобных) ягод и грибов (под контролем учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> - привлекают к себе внимание взрослого любым доступным способом (крик, плач) если оказались в опасной ситуации или испытывают дискомфорт (голодны, устали и т.д.);).
--	--	--	---	--	---

3.4. Тематическое планирование

Примерный тематический план для обучающихся с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР

(АООП вариант 2), (I') I - IV класс

Раздел	Классы					Всего
	I (доп)	I	II	III	IV	
Диагностика	4	4	4	4	4	20
Велосипедная подготовка	6	6	8	10	10	40
Туризм	2	2	4	6	6	20
Плавание	10	10	12	10	10	56
Физическая подготовка	28	28	26	26	26	134
Льжная подготовка	4	4	4	4	6	22
Коррекционные подвижные игры	12	12	8	8	6	46
Итого:	66	66	68	68	68	338

Примерный тематический план для обучающихся

с умеренной, тяжёлой и глубокой умственной отсталостью, ТМНР

(АООП вариант 2), V - XII класс

Раздел	Классы								Всего
	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
Диагностика	4	4	4	4	4	4	4	4	32
Велосипедная подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	96
Туризм	10	10	10	10	10	10	10	10	80
Плавание	12	12	12	12	12	12	12	12	96
Физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	96
Льжная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	80
Коррекционные подвижные игры	8	8	8	8	8	8	8	8	64
Итого:	68	68	68	68	68	68	68	68	544

3.5. Оценка достижения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы

Для оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР используются следующие параметры оценивания и условные обозначения (по Елисейевой Е.Н., Рудаковой Е.А., Царёву А.М.).

Уровни самостоятельности выполнения действий обучающимися с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР (средства оценки и отслеживания динамики обучения обучающихся с умеренной, тяжёлой, глубокой умственной отсталостью, ТМНР)

№ п/п	Условное обозначение	Качественная характеристика степени самостоятельности обучающегося при выполнении действия, вида и объёма представляемой помощи
1.	ФЗ	«выполняет действие со значительной физической помощью» (педагог выполняет всё действие вместе с обучающимся, использует прием «рука-в-руке»)
2.	ФЧ	«выполняет действие с частичной физической помощью» (педагог периодически оказывает физическую помощь, при выполнении отдельных операций действия использует прием «рука-в-руке», придерживает за запястья, предплечья, локти и др.)
3.	П	«выполняет действие по подражанию» (педагог показывает образец выполнения действия)
4.	И	«выполняет действие по инструкции» (педагог предъявляет инструкцию с использованием жеста, визуальную, речевую)
5.	А	«выполняет действие по алгоритму» (обучающийся ориентируется на наглядно представленную - предметную или графическую-последовательность действий)

6.	О	«выполняет действие по образцу» (обучающийся ориентируется на наглядный результат действия)
7.	С	«выполняет действие без опоры на внешние средства»

3.6. Материально – техническое обеспечение реализации программы

Материально-техническое обеспечение учебного предмета

«Адаптивная физкультура» (вариант 2) включает:

I. Спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
4. Теннисные мягкие мячи для метания;
5. Скакалки;
6. Мешочки с песком;
7. Кегли, кубики пластмассовые;
8. Сенсорные тропинки;
9. Индивидуальные коврики;
10. Лыжи, ботинки, палки;
11. Секундомер;
12. Рулетка измерительная;
13. Мишень для метания в цель;
14. Волейбольная сетка;
15. Металлические дуги;
16. Мешочки с песком;
17. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
18. Набивные мячи;
19. Мячи волейбольные;
20. Мячи баскетбольные;
21. Мячи футбольные;

22. Мячи пляжные;
23. Сетка для переноски и хранения мячей.

II. Учебно–практическое оборудование:

1. Игровая площадка с качественным покрытием и ограждением;
2. Гимнастические скамейки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Тренажёры:
 - беговая дорожка;
6. Трёхколёсные и двухколесные велосипеды;

7. Гимнастические маты;

III. Оборудование для плавания:

1. Планки и доски из пенопласта;
2. Мячики;
3. Игрушки для катания;
4. Игрушки для ныряния;
5. Надувные круги;
6. Нарукавники;
7. Термометр комнатный;

IV. Оборудование для туризма:

1. Рюкзаки
2. Спальные мешки
3. Палатки
4. Туристические коврики
5. Верёвки
6. Карабины

V. Технические средства обучения:

1. Обучающие видео по темам.
2. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, зарядки;
3. Презентации (для изучения программного материала).