

Краснодарский край, Славянский район, г. Славянск – на - Кубани  
Государственное казенное общеобразовательное учреждение Краснодарского края  
специальная (коррекционная) школа №15 г. Славянска – на – Кубани Краснодарского края



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **обучающейся 5 класса «А»** **Мельниковой Анастасии**

По предмету «Адаптивная физическая культура»

Уровень, класс образования: 5, II этап

Количество часов 102 часа, в неделю часа

Учитель: Власенко Влада Андреевна

Программа разработана в соответствии и на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1599)

Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1026 (далее – ФАООП УО), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024г. № 495.

Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) государственного казенного общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани.

2024-2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в обществе.

Рабочая программа разработана на основе:

- ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 года №1599.
- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 г. Славянска-на-Кубани.
- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 г. №1026 (далее – ФАООП УО), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 17 июля 2024г. № 495.

Целью реализации программы является обретение обучающейся таких жизненных компетенций, которые позволяют ей достигать максимально возможной самостоятельности в решении повседневных жизненных задач, обеспечивают включение в жизнь общества на основе индивидуального поэтапного, планомерного расширения жизненного опыта и повседневных социальных контактов в доступных пределах.

В ходе обучения учебному предмету должны решаться следующие основные задачи:

- формирование совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
- формирование навыков игры в спортивные игры;
- укрепление и сохранение здоровья;
- профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция техники основных движений – мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся

условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы.

Физическое воспитание отличается от других видов воспитания тем, что в его основе лежит обучение упорядоченным двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех ее проявлениях должна стимулировать позитивные реакции в системах и функциях организма, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма обучающихся. В соответствии с этой целью обучения данному предмету является освоение обучающейся системы двигательных координаций, физических качеств и способностей, направленных на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование её организма. На уроках формируются элементарные двигательные функции, выполняемые совместно с педагогическим работником, по подражанию его действиям, по образцу, а также первичные элементарные представления о здоровье и здоровом образе жизни, о безопасности движений во время занятий физической культурой.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА С УЧЁТОМ ОСОБЕННОСТЕЙ ЕГО ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ

Адаптивная физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении является неотъемлемой частью всей системы учебно - воспитательной работы образовательной организации для обучающихся с нарушением интеллекта. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные

задачи. Характерной особенностью для обучающейся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью является интеллектуальное и психофизическое недоразвитие, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. Ограниченное восприятие обращенной к обучающейся речи и ее ситуативное понимание. Из-за этого с трудом формируется соотношение слова и предмета, слова и действия, что требует дополнительного внимания педагогического работника физкультуры, как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с обучающейся. Внимание не устойчивое отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания, формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Замедленность протекания психических процессов обуславливают чрезвычайную медлительность образования двигательных навыков. Для того, чтобы обучающаяся усвоила упражнения, необходимы многократные повторения, сочетающиеся с правильным показом. Необходимо подбирать такие упражнения, которые состоят из простых, элементарных движений. В работе нужно помнить, что словесная инструкция, даже в сочетании с показом, не всегда бывает достаточной для усвоения упражнения. Поэтому требуется непосредственная помощь обучающейся в процессе воспроизведения того или иного задания. Возникают трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков.

В соответствии с требованиями ФГОС для обучающейся с умеренной, тяжелой, глубокой отсталостью оценке подлежат личностные и предметные результаты. В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- 4) формирование уважительного отношения к окружающим;
- 5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- б) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### Предметные результаты:

- 1) Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- 2) Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- 3) Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание. Предметные результаты конкретизируются в федеральных рабочих программах по учебным предметам.

### ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в часть адаптированной основной общеобразовательной программы обучающейся с умеренной умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 ГКОУ школы 15 г.Славянска-на-Кубани и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно - эпидемиологическими правилами и нормами. На реализацию программы по «Адаптивно физкультуре» предусмотрено: 5 класс 102 часа, 3 часа в неделю.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты имеют дифференцированный характер, должны уточняться и конкретизироваться с учетом индивидуальных особенностей и возможностей обучающейся с умственной отсталостью.

Итоговая оценка качества освоения обучающейся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР адаптированной основной общеобразовательной программы образования осуществляется образовательной организацией. Предметом итоговой оценки освоения обучающейся адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2) должно

быть достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающейся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода;

что из полученных знаний и умений она применяет на практике;

насколько активно, адекватно и самостоятельно она их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического, неврологического и соматического состояния обучающейся. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития обучающейся в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающейся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности обучающейся.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий:

"выполняет действие самостоятельно"

"выполняет действие по инструкции" (вербальной или невербальной)

"выполняет действие по образцу"

"выполняет действие с частичной физической помощью"

"выполняет действие со значительной физической помощью"

"действие не выполняет"

"узнает спортивный инвентарь"

"не всегда узнает спортивный инвентарь "

"не узнает спортивный инвентарь "

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В программу включены «Коррекционные подвижные игры», «Физическая подготовка».

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. 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. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Подача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. 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. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. Подвижные игры. 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 "Строим дом".

Раздел «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. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). 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. 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). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях. Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения "лежа" в положение "сидя" (из положения "сидя" в положение "лежа"). 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).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). 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.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). 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. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. 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. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

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.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Программа подразумевает однотипные упражнения. Различия заключаются в изменении интенсивности выполнения упражнений, количества повторений, чередования двигательной активности с отдыхом.

В соответствии с Программой воспитания государственного казённого общеобразовательного учреждения Краснодарского края специальной (коррекционной) школы №15 города Славянска-на-Кубани Краснодарского



края в тематическом планировании отражены основные направления воспитательной деятельности:

1.Гражданское воспитание:

- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- любовь к близким, к своей школе, своему городу, народу, России;
- элементарные представления о своей малой Родине, ее людях, ближайшем окружении и о себе;
- стремление активно участвовать в делах класса, школы, семьи, своего города;
- положительное отношение к своему языку и культуре;
- формирование опыта ролевого взаимодействия в классе, школе, семье;

2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности:

- осознание себя как гражданина России;
- формирование чувства гордости за свою Родину;
- уважение к защитникам Родины;
- элементарные представления о национальных героях и важнейших событиях в истории России и её народов;
- интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, края, населенного пункта;

3. Духовное и нравственное воспитание обучающихся на основе российских традиционных ценностей:

- формирование мотивации универсальной нравственной компетенции – «становиться лучше», активности в учебно-игровой, социально ориентированной деятельности на основе нравственных установок и моральных норм;
- формирование нравственных представлений о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», внутренней установки в сознании школьника поступать «хорошо»;
- формирование первоначальных представлений о некоторых общечеловеческих (базовых) ценностей; формирование чувства причастности к коллективным делам;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- укрепление доверия к другим людям, развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания других людей и сопереживания им;
- воспитание уважительного отношения к иному мнению;
- принятие соответствующих возрасту нравственных ценностей на основе российских традиций; - умение отвечать за свои поступки;

- негативное отношение к нарушениям порядка в классе, дома и на улице, к невыполнению человеком своих обязанностей;
- развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

#### 4. Приобщение обучающихся к культурному наследию (эстетическое воспитание):

- различение красивого и некрасивого, прекрасного и безобразного;
- формирование элементарных представлений о красоте;
- формирование умения видеть красоту природы и человека;
- интерес к продуктам художественного творчества;
- воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- представления и положительное отношение к аккуратности и опрятности;
- представление и отрицательное отношение к некрасивым поступкам и неряшливости - различение хороших и плохих поступков, способность признаваться в проступке и анализировать его;
- представления о том, что такое «хорошо» и что такое «плохо», касающихся жизни в семье и в обществе;
- уважительное отношение к старшим, родителям, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;
- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- представления о недопустимости плохих поступков;
- знание правил этики, культуры речи, недопустимость грубого, невежливого обращения, использования грубых и нецензурных слов и выражений;

#### 5. Популяризация научных знаний среди обучающихся (ценности научного познания):

- мировоззренческие представления, соответствующие современному уровню развития науки и составляющие основу для понимания сущности научной картины мира;
- представление об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

#### 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

- формирование представлений об основных компонентах культуры и здорового образа жизни;

- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью на основе соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
- формирование представлений о рациональной организации режима дня, учебы и отдыха, двигательной активности;
- формирование установок на использование здорового питания;
- развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- формирование негативного отношения к факторам, нарушающим здоровье обучающихся: сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, инфекционные заболевания, нарушения правил гигиены, правильного питания;
- использование оптимальных двигательных режимов;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде, простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
- осознание ценности жизни, ответственное отношение к своему здоровью, установка на ЗОЖ, осознание последствий и неприятие вредных привычек;
- необходимость соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни;

#### 7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

- развитие трудолюбия, способности к преодолению трудностей, настойчивости в достижении результата;
- формирование чувства причастности к коллективным делам;
- развитие навыков осуществления сотрудничества с педагогическими работниками, сверстниками, родителями в решении общих проблем;
- сформированность мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- положительное отношение к учебному труду;
- формирование первоначальных представлений о нравственных основах учебы, ведущей роли образования, труда в жизни человека и общества;
- уважение к труду и творчеству близких, товарищей по классу и школе;
- первоначальные навыки коллективной работы, в том числе при выполнении коллективных заданий, общественно-полезной деятельности;
- соблюдение порядка на рабочем месте;
- проявление готовности к самостоятельной жизни;
- коммуникативная компетентность в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учетом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей;

#### 8. Экологическое воспитание:

- формирование представлений об основах экологической культуры на примере экологически сообразного поведения в быту и природе, безопасного для человека и окружающей среды;
- формирование и развитие познавательного интереса и бережного отношения к природе;
- формирование умений безопасного поведения в окружающей среде;



	расслабление мышц ног. Коррекционная игра.		Прыжковые упражнения: прыжки в верх, с продвижением, впрыгивания и выпрыгивания. Упражнения на равновесие: ходьба на носках, пятках; по гимнастической скамейке; наклоны и приседания с предметами и без; перешагивание предметов; ходьба с махами ног; с различным положением рук; прыгивание с гимнастической скамейки; ходьба по линиям; подбрасывание предметов; ходьба по скамейке с поворотами; бег вперед. Назад, с поворотами; рисование воображаемых фигур; прыжки «классики»; стойка на одной ноге.	толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей; положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Владение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; воспитание	сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием ; уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры; способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых	отношение к людям труда и результатам их деятельности; - положительное отношение к окружающей действительности и, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей ; - понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; активное включение в общепользую социальную деятельность; - бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны. Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответственных возрасту	гим.к оврики	
9	Музыкальная разминка. Профилактика нарушения зрения. Игра на внимание.	1					Обручи, рез. мячи	6,7
10	Ходьба с переступанием предметов. Упражнения для развития мелкой моторики. Коррекционная игра.	1					Фишки, гим.палки, обручи	4,6
11	Развитие силы и гибкости плечевого пояса. Коррекционная игра.	1					Гим.палки	4,6
12	Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для брюшного пресса. Коррекционная игра.	1					Гим.коврики, мячи	6,7
13	Ходьба с удержанием предметов в руках. Поднимание и передача мяча. Коррекционная игра.	1					Гим.палки, рез.мяч	4,6
14	Упражнения на укрепления мышц шеи. Упражнения на равновесие. Коррекционная игра.	1					Гим.скамья	6,7
15	Упражнения с лентами-эспандерами. Игра на внимание.	1					Ленты эспандеры	6,7
16	Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса. Коррекционная игра.	1					Гим.Палки, гим.коврики	3,6
17	Упражнения с мячами эспандерами. Профилактика плоскостопия. Коррекционная	1					Мячи эспандеры	4,6

	игра.		пресса; высокие	эстетических	команд;	ценностей и		
18	Эстафеты с использованием гимнастической скамейки и матов и мячей. Дыхательные упражнения.	1	поднимание согнутых ног; приседания; поднимание туловища, лежа на спине; поочередное подтягивание ног стоя в упоре лежа, на коленках. Упражнение на расслабление мышц:	потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;	представления о двигательных действиях; представления основных строевых команд; взаимодействия со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;	социальных ролей; - осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности; . - гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; - уважительное и бережное отношение к людям труда и результатам их деятельности;	Гим.с камья, маты, мячи рез.	4,6
19	Упражнения на согласованность рук и ног с использованием гимнастической скамейки. Игра на внимание.	1	включают поочередное выполнение расслабляющих упражнений для шеи, рук, плеч, спины, ног; включает в себя дыхательные упражнения. Упражнения по профилактики плоскостопия: упражнения выполняются	Понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;	представления о двигательных действиях; представления основных строевых команд; взаимодействия со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;	права и обязанности; . - гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; - уважительное и бережное отношение к людям труда и результатам их деятельности;	Гим. скамья	6,7
20	Музыкальная разминка. Профилактика правильной осанки. Коррекционная игра.	1	сидя, стоя, лежа и в движении; поднимание на носки. Перекат на пятки; на внешней и внутренней стороне стопы; катание стопой палки, мяча; захват пальцами ног предметов, самомассаж стопы; принятие различных положений тела с изменением постановки ног. Упражнения на развитие мелкой моторики:	навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;	участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;	Ленты эспандеры	3,6
21	Круговая тренировка с использованием тактильной дорожки и мячей. Дыхательные упражнения.	1	сжатие пальцев; вращения кистями; выпрямление пальцев; поочередное касание подушечек большим пальцем; разведение и сведение; надавливание	навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием ; уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры;	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;	Тактильная дорожка, рез. мячи	6
22	Профилактика плоскостопия. Спрыгивание с гимнастической скамейки. Дыхательные упражнения.	1	сжатие пальцев; вращения кистями; выпрямление пальцев; поочередное касание подушечек большим пальцем; разведение и сведение; надавливание	навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;	уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры;	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;	Гим. скамья	6,7
23	Упражнения на укрепление мышц ног. Упражнения на расслабление мышц ног.	1	сжатие пальцев; вращения кистями; выпрямление пальцев; поочередное касание подушечек большим пальцем; разведение и сведение; надавливание	навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;	игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры;	способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; - осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности; . - гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; - уважительное и бережное отношение к людям труда и результатам их деятельности;	Ленты эспандеры, гим. скамья	6,7
24	Ходьба с изменением направления. Упражнения на равновесие стоя. Коррекционная игра.	1	сжатие пальцев; вращения кистями; выпрямление пальцев; поочередное касание подушечек большим пальцем; разведение и сведение; надавливание	навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;	способность преодолеть трудности, выполнять учебные задания;	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;	Свисток, гим. скамья	6
25	Упражнения для укрепления мышечного корсета на гимнастических ковриках.	1	сжатие пальцев; вращения кистями; выпрямление пальцев; поочередное касание подушечек большим пальцем; разведение и сведение; надавливание	навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;	Гим. коврики	4,6
26	Статические упражнения под музыку. Игры на внимание.	1	сжатие пальцев; вращения кистями; выпрямление пальцев; поочередное касание подушечек большим пальцем; разведение и сведение; надавливание	навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;	формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;	Гим. коврики	3,6
27	Профилактика плоскостопия. самомассаж	1	сжатие пальцев; вращения кистями; выпрямление пальцев; поочередное касание подушечек большим пальцем; разведение и сведение; надавливание	навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;	Представления о физической	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;	Гим. Палки,	4,6,7

	стоп. Коррекционная игра.		сжатými пальцами в ладонь;	этические чувства	культуре как средстве укрепления здоровья;	бережное отношение к людям труда и результатам их деятельности;	мячи эспан деры	
28	Упражнения на развитие мелкой моторики. Ходьба с заданиями.	1	растирание; разминание; собрать мелкие предметы; рисовать воображаемые предметы.	доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;	Мячи эспан деры	6,7
29	Упражнения для укрепления брюшного пресса. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Работа на тренажерах: выполнение заданий на количество раз или по времени; с отягощением; по типу круговой тренировки. Дыхательные упражнения:	положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	го посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;	Гим. Коврики, гимнастическая стенка	6,7
30	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата. Дыхательные упражнения.	1	выполняются сидя, лежа, стоя, с выполнением упражнений; задержка дыхания;	дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	представления о двигательных действиях;	способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;	Утяжелители, набивные мячи	3,6
31	Упражнения на координацию верхних конечностей. Пальчиковая гимнастика.	1	выдыхание с различным положением губ.	Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;	представления основных строевых команд;	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;	Мячи разные	6,7
32	Упражнения на развитие координации и быстроты движений в мелких и крупных мышечных группах.	1	Упражнения для формирования правильной осанки: вращение рук, плечами в положении стоя и лежа; движения руками стоя спиной к стене; с предметами на голове; с гимнастическим и палками; сидя на стуле.	повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;	способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;	Фишки, свисток	3,4,6
33	Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения на укрепления мышц ног.	1	Беседы о: технике безопасности на уроках физической культуры; предупреждение травм во время занятий.	владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;	участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;	способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;	Гим. скамья	6
34	Музыкальная разминка. Упражнения на равновесие. Коррекционная игра.	1	Знакомство со спортивным залом, инвентарем. Построение и	способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.	знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;	как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;	Мячи резиновые	3,4,6
35	Упражнения на укрепление мышечного корсета. Дыхательные упражнения. Коррекционная игра.	1		Понимание необходимости личного участия в	уважительное отношение к сопернику в игровой и соревновательной деятельности,	. гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;	Гим. Коврики, фитболы	4,6
36	Упражнения на фитболах. Упражнения для расслабления мышц. Коррекционная	1				- уважительное и	фитболы	66

	игра.		перестроение.	формировании		бережное		
37	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.	1	Упражнения в ходьбе: с изменением направления, разным темпом, семенящим и широким шагом, с различной постановкой ног, обходя предметы, с перешагиванием.	собственного здоровья; навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; знания о функциональн ых возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжени я;	соблюдать правила игры; способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания;	отношение к людям труда и результатам их деятельности; - положительное отношение к окружающей действительност и, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельнос ть в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей ;	фишк и	4,6
38	Сбивание предметов большим (малым) мячом.	1	Бег: в медленном темпе, с ускорением, приставными шагами, подскоками, с захлестом голени, с высоким подниманием бедра.	готовность и способность к саморазвитию и самообучению; овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками; этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельства м других людей; положительны е качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплини- рованность, внимательност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	формирование навыка систематическ ого наблюдения за своим физическим состоянием;	отношение к окружающей действительност и, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельнос ть в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей ;	Фиш ки, мячи	4,6
39	Упражнения с мячами разного диаметра.	1	Прыжковые упражнения: прыжки в верх, с продвижением, впрыгивания и выпрыгивания.	этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельства м других людей; положительны е качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплини- рованность, внимательност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	формирование навыка систематическ ого наблюдения за своим физическим состоянием;	отношение к окружающей действительност и, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельнос ть в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей ;	Мячи разн ые	2,6
40	Зашагивание на предметы. Коррекционная игра.	1	Упражнения на равновесие: ходьба на носках, пятках; по гимнастической скамейке; наклоны и приседания с предметами и без;	этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельства м других людей; положительны е качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплини- рованность, внимательност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	формирование навыка систематическ ого наблюдения за своим физическим состоянием;	эстетическому ее восприятию; самостоятельнос ть в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей ;	Гим. скамь я	6,7
41	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке, сохранение правильной осанки в ходьбе.	1	Упражнения на равновесие: ходьба на носках, пятках; по гимнастической скамейке; наклоны и приседания с предметами и без;	этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельства м других людей; положительны е качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплини- рованность, внимательност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	формирование навыка систематическ ого наблюдения за своим физическим состоянием;	эстетическому ее восприятию; самостоятельнос ть в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей ;	фишк и	6
42	Упражнение на развитие мышц спины, брюшного пресса: в положении лежа, сидя, стоя.	1	Упражнения на равновесие: ходьба на носках, пятках; по гимнастической скамейке; наклоны и приседания с предметами и без;	этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельства м других людей; положительны е качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплини- рованность, внимательност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья;	эстетическому ее восприятию; самостоятельнос ть в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей ;	Гим. ковр ики	6
43	Броски малого мяча в стену сидя и стоя. Коррекционная игра.	1	Упражнения на равновесие: ходьба на носках, пятках; по гимнастической скамейке; наклоны и приседания с предметами и без;	этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельства м других людей; положительны е качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплини- рованность, внимательност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	эстетическому ее восприятию; самостоятельнос ть в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей ;	Рез мячи	4,6
44	Бег с изменением темпа. Коррекционная игра.	1	Упражнения на равновесие: ходьба на носках, пятках; по гимнастической скамейке; наклоны и приседания с предметами и без;	этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельства м других людей; положительны е качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплини- рованность, внимательност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	эстетическому ее восприятию; самостоятельнос ть в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей ;	Фиш ки, свист ок	,6
45	Лазание на гимнастической стенке вверх и вниз. Коррекционная игра.	1	Упражнения на равновесие: ходьба на носках, пятках; по гимнастической скамейке; наклоны и приседания с предметами и без;	этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельства м других людей; положительны е качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплини- рованность, внимательност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	эстетическому ее восприятию; самостоятельнос ть в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей ;	Гим. стенк а	66
46	Передача предметов в шеренге. Коррекционная игра.	1	Упражнения на равновесие: ходьба на носках, пятках; по гимнастической скамейке; наклоны и приседания с предметами и без;	этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельства м других людей; положительны е качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплини- рованность, внимательност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	Осознание себя как ученика, заинтересованно го посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответственных	мячи	6,7
47	Прокатывание мяча в парах двумя, одной рукой друг другу из разных исходных положений.	1	Упражнения на равновесие: ходьба на носках, пятках; по гимнастической скамейке; наклоны и приседания с предметами и без;	этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельства м других людей; положительны е качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплини- рованность, внимательност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	представления о двигательных действиях;	Осознание себя как ученика, заинтересованно го посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответственных	мячи	4,6
48	Подбрасывание и ловля мяча над собой.	1	Упражнения на равновесие: ходьба на носках, пятках; по гимнастической скамейке; наклоны и приседания с предметами и без;	этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельства м других людей; положительны е качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплини- рованность, внимательност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	представления основных строевых команд;	Осознание себя как ученика, заинтересованно го посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответственных	Мячи резин овые	3,6
49	Смыкание и	1	Упражнения на равновесие: ходьба на носках, пятках; по гимнастической скамейке; наклоны и приседания с предметами и без;	этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельства м других людей; положительны е качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплини- рованность, внимательност ь, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	представления основных строевых команд;	Осознание себя как ученика, заинтересованно го посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответственных	Фиш	6



	размыкание в колонне и в шеренге. Игры на внимание.		Упражнение на укрепление мышц плечевого пояса: различное положение рук; поднимание, опускание предметов над собой; круговые движения; отведение рук; упражнение руками лежа на спине и животе; стоя на четвереньках пороты корпуса с подниманием и опусканием рук. Упражнения на укрепление мышц живота: использование доски для пресса; высокие поднимание согнутых ног; приседания; поднимание туловища, лежа на спине; поочередное подтягивание ног стоя в упоре лежа, на коленках. Упражнение на расслабление мышц: включают поочередное выполнение расслабляющих упражнений для шеи, рук, плеч, спины, ног; включает в себя дыхательные упражнения. Упражнения по профилактики плоскостопия: упражнения выполняются сидя, стоя, лежа и в движении; поднимание на носки. Перекат на пятки; на внешней и внутренней стороне стопы; катание стопой палки, мяча;	используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и ролей.	взаимодействи е со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием ; уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры; способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания; Представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение; выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при	возрасту ценностей и социальных ролей; - осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности; . - гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; - уважительное и бережное отношение к людям труда и результатам их деятельности; Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга; способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответственных возрасту ценностей и социальных ролей; - осознание себя как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности; . - гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;	ки, свисток	
50	Пальчиковая гимнастика. Коррекционная игра.	1					Мячи эспандеры	4,6
51	Упражнения для укрепления мышц спины. Коррекционная игра.	1					Гим. коврики	6
52	Ходьба по гимнастическому у бревну на носках, перекатами, в полуприседе. Удержание правильной осанки при выполнении упражнений.	1					Гим. бревно, гим. палки	6,7
53	Профилактика плоскостопия на гимнастических ковриках.	1					Гим. коврики	6
54	Из положения лежа, принять положение, стоя без помощи рук. Коррекционная игра.	1		Понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья; навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни; знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения; готовность и способность к саморазвитию и самообучению; овладение навыками сотрудничества с взрослыми			Гим. коврики	4,6
55	Бег. Дыхательные упражнения. Бег с заданиями по диагонали.	1					Свисток, фишки	4,6
56	Ловля мяча двумя руками. Коррекционная игра.	1					Мячи резиновые	6
57	Набивание мяча от пола двумя руками. Коррекционная игра.	1					Мячи резиновые	6
58	Ходьба под счет. Коррекционная игра.	1					Фишки	6,7
59	Бег с ускорением. Дыхательная гимнастика. Укрепление мышц брюшного пресса.	1					Свисток, гим. скамьи коврики	6
60	Ходьба по залу с остановками по звуковому сигналу и сохранением правильной	1					свисток	1,2,6



	пола).		продвижением, впрыгивания и выпрыгивания. Упражнения на равновесие: ходьба на носках, пятках; по гимнастической скамейке; наклоны и приседания с предметами и без;	и самообучению; овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками; этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей; положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия; способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; представления основных строевых команд; взаимодействия со сверстниками в организации и проведении подвижных игр; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием ; уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры; способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания; Представления о физической культуре как средстве	успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей; - уважительное и бережное отношение к людям труда и результатам их деятельности; - положительное отношение к окружающей действительности, и, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию; самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей ; - понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе; активное включение в общепользую социальную деятельность; - бережное отношение к культурно-историческому наследию родного края и страны. Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга;		
72	Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой.	1					Баскет. мячи	4,6,7
73	Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия).	1					Баскет. мячи	6
74	Броски мяча в кольцо двумя руками.	1					Баскет. мячи	6,7
75	Узнавание волейбольного мяча. Соблюдение правил игры "Стоп, хоп, раз".	1					Волейб. мячи	4,6,7
76	Подача волейбольного мяча сверху (снизу).	1					Волейб. мячи	6
77	Прием волейбольного мяча сверху (снизу).	1					Волейб. мячи	6,7
78	Игра в паре без сетки (через сетку).	1					Волейб. мячи	4,6,7
79	Узнавание футбольного мяча. Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру.	1					Фут. мячи	6
80	Остановка катящегося мяча ногой.	1					Фут. мячи	6,7
81	Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача.	1					Ракетка, волан	4,6,7
82	Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре.	1					Ракетка, волан	6
83	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете	1					Ракетка, волан	6,7

	"Полоса препятствий"		приседания; поднимание туловища, лежа на спине;	социальных ролей.	укрепления здоровья;	способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем, принятие соответственных возрасту ценностей и социальных ролей;		
84	Соблюдение правил игры "Пятнашки".	1	поочередное подтягивание ног стоя в упоре лежа, на коленках.	готовность и способность к саморазвитию и самообучению;	знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;	своего места в нем, принятие соответственных возрасту ценностей и социальных ролей;	Фишки, свисток	4,6,7
85	Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки".	1	Упражнение на расслабление мышц: включают поочередное выполнение расслабляющих упражнений для шеи, рук, плеч, спины, ног;	овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	ценностей и социальных ролей;	Фишки, мел	6
86	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Собери пирамидку"	1	включают поочередное выполнение расслабляющих упражнений для шеи, рук, плеч, спины, ног;	этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;	выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;	как гражданина России, имеющего определенные права и обязанности;	Кубики, фишки	6,7
87	Соблюдение правил игры "Бросай-ка"	1	включает в себя дыхательные упражнения. Упражнения по профилактике плоскостопия: выполняются сидя, стоя, лежа и в движении;	и способность к саморазвитию и самообучению;	представления о двигательных действиях;	. - гордость школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей;	Мячи, обручи	4,6,7
88	Соблюдение правил игры "Быстрые санки".	1	поднимание на носки. Перекат на пятки; на внешней и внутренней стороне стопы; катание стопой палки, мяча;	умение управлять своими эмоциями;	представления о двигательных действиях;	- уважительное и бережное отношение к людям труда и результатам их деятельности;	Обручи, свисток	6
89	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".	1	захват пальцами ног предметов, самомассаж стопы; принятие различных положений тела с изменением постановки ног.	дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	представления основных строевых команд;		Фишки, маты, свисток	6,7
90	Упражнения на фитболах. Коррекционная игра.	1	Упражнения на развитие мелкой моторики: сжатие пальцев; вращения кистями; выпрямление пальцев.	Овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.	взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр;	Осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями, как члена семьи, одноклассника, друга.	Фитболы	4,6,7
91	Упражнения для укрепления мышц ног. Коррекционная игра.	1			участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;		утяжелители	6
92	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса препятствий"	1			знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием		Гим. Маты, схемейки, фишки	6,7
93	Упражнения на координацию нижних конечностей. Коррекционная игра.	1					Гим. палки	4,6,7
94	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Строим дом".	1					Фишки, гим. маты	6
95	Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете "Полоса"	1					Гим. Маты, схемейки,	6,7

	препятствий"						фишк и	
96	Дыхательная гимнастика. Коррекционная игра.	1					Гим. ковр ики	4,6,7
97	Соблюдение правил игры "Пятнашки".	1					Фиш ки, свист ок	6
98	Упражнения на гимнастической стенке. Коррекционная игра.	1					Гим. маты	6,7
99	Соблюдение последовательно сти действий в игре-эстафете "Полоса препятствий"	1					Гим. Маты , скем ейки, фишк и	4,6,7
100	Упражнения для укрепления мышц шеи. Коррекционная игра.	1					Гим. ковр ики	6
101	Соблюдение правил игры "Рыбаки и рыбки".	1					Фиш ки, свист ок	6,7
102	Тренировка внимания. Формирование правильной осанки.	1					Мячи , обру чи, скака лки	4,6,7
Итого: 102 часа								

## ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Список методической литературы:

1. Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) вариант 2 ГКОУ школы №15 г. Славянска-на-Кубани

Технические средства обучения:

Спортивный инвентарь
Гимнастические скамейки
Мягкий медицинский мяч с утяжелением
Балансир - бордюр
Балансир - табурет

Балансир - диск
Мячики для рук (эспандеры)
Мячики для рук
Обручи алюминиевые
Терапевтическая лента - эспандер
Гимнастические маты
Массажная дорожка
Дорожка (разметка) для прыжков в длину с места
Скамья для наклонов с разметкой для измерения гибкости
Мячи для занятий ЛФК
Шведская стенка
Игра в перекидывание мяча по веревке
Коврики для гимнастики
Шведская скамья
Бревно напольное
Гимнастические палки
Набор мячей для спортивных игр (футбольный, мягкие мячи, волейбольный, баскетбольный, мультибол)
Теннисные мячи
Пластмассовые мячи
Набор для игры в боулинг
Барьеры
Обручи пластмассовые
Скакалки

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей  
естественно-математического цикла  
ГКОУ школы №15 г. Славянска-на-Кубани  
от 28 августа 2024 года №1  
Зарубицкая Н. Л.

подпись

Ф.И.О

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора поУВР  
Глазунова А.А.

подпись  
29.08

Ф.И.О  
2024года