

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет общего и профессионального образования Ленинградской  
области**

**Гатчинский Муниципальный район**

**МБОУ "Тайцкая СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим  
объединением учителей



Ботвинцева Н.Н.  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

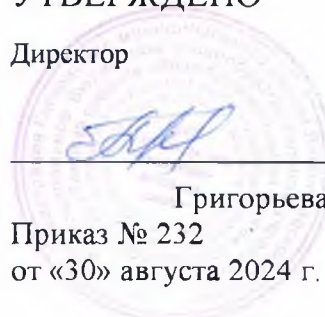
Заместитель директора по  
УВР



Вотинцева О.И.  
Протокол №1  
от «30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Григорьева А.Б.  
Приказ № 232  
от «30» августа 2024 г.

**АДАптированная рабочая программа  
по физической культуре для обучающихся с  
тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.1)**

для обучающихся 1 – 4 классов

д. Большие Тайцы 2024 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ТНР.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья ;

Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

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

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

Общее число часов для изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составляет – 254 часа за четыре учебных года (вариант 5.1) АООП НОО ТНР: в 1 классе – 50 часов (2 часа в неделю ноябрь-май), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

### **Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с тяжелыми нарушениями речи**

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в плохой координации сложных движений, неуверенности и неточности движений, снижении скорости и ловкости,

нарушении темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям.

Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития.

### **Планируемые результаты освоения программы**

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

#### **Личностные результаты**

##### **Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;

– бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках АФК.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при проведении уроков на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни)** проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.):

**Сформированность самосознания, в т. ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

- осознании результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании испытываемых затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений** проявляется в:

– умения транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- умения проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения Программы в начальной школе включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР метапредметные результаты могут быть сформулированы следующим образом.

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умения вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

### **Предметные результаты**

#### **Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ТНР на уровне начального общего образования**

<b>Модуль / тематический блок</b>	<b>Разделы</b>	<b>Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ</b>
		<b>Вариант 5.1</b>
		<b>Предметные примерные планируемые результаты</b>
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	<b>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</li> <li>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультурпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul>
	<p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p> <p><b>Самостоятельные занятия</b></p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Участвует в оставлении режима дня;</li> <li>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</li> <li>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</li> <li>- умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</li> <li>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</li> </ul>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>Организующие команды и приемы</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет серию действий;</li> <li>- знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»;</li> <li>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.</li> </ul>
	<b>Акробатические упражнения</b> <b>Акробатические комбинации</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- проговаривает порядок действий;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию из 3-х упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.</li> </ul>

	<p><b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</b></p> <p><b>Гимнастическая комбинация.</b></p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера.</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря. проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений.</li> </ul>
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- строятся в шеренгу самостоятельно;</li> <li>- передвигаются по залу в заданной технике бега или ходьбы;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</li> </ul>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</li> <li>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря;</li> <li>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений;</li> <li>- выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>
<p><b>Подвижные и спортивные игры.</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;</li> <li>- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо - двигательной координации;</li> </ul>



	<p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря проговаривает;</li> <li>- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>
<b>Лыжная подготовка</b>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- строится самостоятельно;</li> <li>- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;</li> <li>- передвигается по учебной лыже самостоятельно;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти;</li> <li>- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыже и т. д.;</li> <li>- запоминает 3-5 слов в игровой деятельности;</li> <li>- восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</li> <li>- включается в соревновательную деятельность.</li> </ul>
<b>Плавание</b>	<p>Обучение основным элементам плавания</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- знает правила поведения на воде и следует им, проговаривает;</li> <li>- свободно держится на воде и погружается в воду;</li> <li>- проплывает 10-15 метров свободным стилем;</li> <li>- знает основные правила соревнований;</li> <li>- соблюдает правила дисциплины;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя с самостоятельным проговариванием;</li> <li>- выдерживает темп и ритм выполнения;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.</li> </ul>
<b>Коррекционно-развивающие упражнения</b>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию;</li> <li>- выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> </ul>

Упражнения на дыхание	на	-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
Упражнения на коррекцию формирования правильной осанки	на и	- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или необходимо использовать метроном).
Упражнения на коррекцию профилактики плоскостопия	на и	
Упражнения на развитие общей и мелкой моторики	на	
Упражнения на развитие точности и координации движений	на	
Упражнения на развитие двигательных умений и навыков	на	

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования**

<b>Модуль / тематический блок</b>	<b>Разделы</b>	<b>Содержание программы</b>	<b>Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ</b>
			<b>Вариант 5.1</b>
			<b>Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР</b>
<b>Знания об адаптивной физической культуре</b>	<p><b>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</b></p> <p><b>Из истории физической культуры</b></p>	<p><b>Вариант 5.1</b> Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале;</li> <li>- находят элементарную заданную информацию в сети Интернет;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</li> </ul>

	<p><b>Физические упражнения</b></p> <p><b>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей</b></p>	<p>особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>
	<p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p> <p><b>Самостоятельные занятия</b></p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения</b></p>	<p><b>Вариант 5.1</b> Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>-Участвуют в оставлении режима дня;</p> <p>- выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</p> <p>- измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>- организуют и проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</li> <li>- игра – имитация движений животных;</li> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).</li> </ul>
	<p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b></p> <p><b>Развитие гибкости</b></p> <p><b>Развитие координации движений</b></p>	<p><b>Вариант 5.1</b> Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением;</li> <li>- наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога;</li> <li>- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- выполнение упражнения совместно с педагогом и проговариванием.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</li> <li>- концентрируют внимание при использовании педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов;</li> <li>- участвуют в подвижных играх с мячом.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</li> <li>- выполняют упражнения в различном темпе.</li> </ul>

		<p>гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>	
	<p><b>Формирование осанки</b></p>	<p><b>Вариант 5.1</b> Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>	
	<p><b>Развитие силовых</b></p>	<p><b>Вариант 5.1</b> Динамические упражнения с переменной опоры</p>	

	<b>способностей</b>	<p>на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах</p>	
<b>Легкая атлетика</b>	<p><b>Ходьба</b></p> <p><b>Беговые упражнения</b></p>	<p><b>Вариант 5.1</b> Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения с включением самоконтроля, взаимоконтроля;</li> <li>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</li> </ul>



	<p><b>Прыжковые упражнения</b></p> <p><b>Броски</b></p> <p><b>Метание</b></p> <p><b>Развитие скоростных способностей</b></p> <p><b>Развитие выносливости</b></p>	<p><b>Вариант 5.1</b> На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Малеого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>	<p>- упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>
	<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p>	<p><b>Вариант 5.1</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога;</p>

	<p><b>Развитие выносливости</b></p> <p><b>Развитие силовых способностей</b></p>	<p>максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p>	<p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- игровая деятельность.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p>	<p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b></p> <p><b>На материале легкой атлетики</b></p> <p><b>На материале лыжной</b></p>	<p><b>Вариант 5.1</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения;</p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- выполнение упражнения совместно с педагогом.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p>

	<p><b>подготовки</b></p> <p><b>На материале</b></p> <p><b>спортивных игр</b></p>	<p>Футбол</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол:</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол:</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Подвижные игры разных народов.</p>	<p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</p>
<p><b>Лыжная</b></p> <p><b>подготовка</b></p>	<p><b>Обучение</b></p> <p><b>основным</b></p> <p><b>элементам лыжной</b></p> <p><b>подготовки</b></p> <p><b>Общеразвивающие</b></p> <p><b>упражнения</b></p> <p><b>Развитие</b></p> <p><b>координации</b></p> <p><b>движений</b></p> <p><b>Развитие</b></p> <p><b>выносливости</b></p>	<p><b>Вариант 5.1</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><b>Вариант 5.1</b> Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по – необходимости по образцу);</p> <p>- выполнение упражнений по памяти;</p> <p>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</p> <p>- выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;</p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах;</p>

		режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i></li><li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li><li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li><li>- участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие.</li></ul>
--	--	---	--

<p><b>Коррекционн о- развивающие упражнения</b></p>	<p><b>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте Упражнения на дыхание</b></p> <p><b>Упражнения на коррекцию формирование правильной осанки</b></p>	<p><b>Вариант 5.1</b> Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).</p> <p>Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое выполнение упражнения с со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, н-р, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.).</li> </ul>
---	---	---	---

	<p><b>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</b></p> <p><b>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</b></p>	<p>диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p> <p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая</p>	
--	--	---	--

	<p><b>Упражнения на развитие точности и координации Движений</b></p>	<p>его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p> <p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения;</p> <p>ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p>	
	<p><b>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</b></p>	<p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в</p>	

		<p>равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p> <p>Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;</p> <p>метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг,</p>	
--	--	--	--



		<p>г/палок, больших мячей и т.д.).</p> <p>Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка);</p> <p>ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке;</p> <p>расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.</p> <p>Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель;</p> <p>перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;</p> <p>вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.</p>	
--	--	--	--

## Тематическое планирование

### Примерный тематический план для АООП НОО ТНР (вариант 5.1)

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
<b>I. Знания об адаптивной физической культуре</b>					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения			
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения			
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения			
<b>II. Способы физкультурной деятельности</b>					
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			
<b>III. Физическое совершенствование</b>					
7	Гимнастика с основами акробатики	11	13	13	13
8	Легкая атлетика	9	15	15	15
9	Лыжная подготовка	15	18	18	18
10	Подвижные и спортивные игры	11	18	18	18
11	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	4	4	4
		<b>50</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>
<b>Итого 254 часа</b>					

## Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

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

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

Характеристика бальной оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации,

творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

### **Материально – техническое обеспечение**

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

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.
- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для активизации внимания, дыхательных упражнений, развития мелкой моторики.