

**ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«КОХОМСКАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**

**(ОГКОУ «Кохомская КШИ»)**

**РАССМОТРЕНО**  
Педагогическим советом  
(Протокол №1 от 31.08.2020)

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы:

(Приказ № 40-ОД от 31.08.2020)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
**«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»**  
**(1доп.-9 класс)**

Составитель: Жезлова Н.Н.,  
учитель физической культуры,  
высшей квалификационной  
категории

2020г.

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физкультура» для обучающихся 1 дополнительного- 9 классов с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития, нарушениями опорно-двигательного аппарата разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года N 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)», Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» и на основе нормативно-правовых документов:

- Адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант) ОГКОУ «Кохомская коррекционная школа-интернат»;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (2 вариант);
- Письма Министерства образования от октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, нарушения опорно-двигательного аппарата является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее - Стандарт) в качестве основных задач реализации содержания предмета адаптивная физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы (далее - АООП) выделяет следующие:

- Развитие восприятия собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.
- Освоение доступных способов передвижения (в том числе с использованием технических средств).
- Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование двигательных навыков, координации движений, физических качеств.
- Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: спортивные и подвижные игры, туризм и других.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Адаптивная физкультура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни ребенка с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой. В рабочей программе представлен учебный материал, который может быть скорректирован с учетом индивидуальных образовательных потребностей обучающихся.

Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее - АООП) (2 вариант) целью занятий по адаптивной

физической культуре определяет повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи:

1. Формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков;
2. Формирование умения играть в коррекционные подвижные игры;
3. Укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Исходя из этого, целью рабочей программы по адаптивной физической культуре (2 вариант) является оптимизация физического состояния и развития ребенка.

Задачи:

1. Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений, игровой деятельности.
2. Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим.
3. Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.
4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).
5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

В основу рабочей программы по адаптивной физической культуре согласно 2 варианту ФГОС УО (ИН) положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепления здоровья, на выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков глубоко умственно отсталых обучающихся с нарушениями ОДА. Ведущий принцип в работе с обучающимися данной категории является дифференцированный подход, дозирование нагрузок с учетом индивидуальных особенностей.

Программный материал по физической культуре (в зависимости от нозологии) включает следующие разделы: «Физическая подготовка», «Коррекционные подвижные игры». Каждый из этих разделов включает многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения.

Учебный материал раздела «Физическая подготовка», включает общеразвивающие и корригирующие упражнения, ориентированные на укрепление здоровья обучающихся:

- упражнения для расслабления мышц;
- упражнения по коррекции позно-тонических реакций;
- упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений;
- упражнения для формирования правильной осанки;
- упражнения на формирование свода стоп, их подвижности и опороспособности;
- упражнения для формирования равновесия;
- упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания;
- упражнения для органов зрения;
- упражнения для развития пространственной ориентации и точности движений;
- упражнения для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;

- дозированную ходьбу и бег, прыжковые упражнения, упражнения в метании правой и левой рукой в цель и на дальность. Ходьба и дозированный бег являются наиболее оптимальными средствами для развития и совершенствования сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышения функциональных возможностей организма, развития выносливости. Прыжковые упражнения имеют большое значение для развития ловкости, прыгучести, координации движений, укрепляют нервную систему. Применяются упражнения для развития и тренировки возрастных двигательных навыков: ползание, лазание по скамейке, метания. На занятиях не допускаются упражнения, связанные с

натуживанием, статическими напряжениями, вызывающими длительную задержку дыхания, а также типичные упражнения на скорость (быстроту), прыжки заменены на прыжковые упражнения.

Раздел «Коррекционные подвижные игры» включает : элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

*Основными формами АФК являются групповые и индивидуальные занятия по двигательной коррекции.*

Индивидуальные занятия направлены в основном на нормализацию координации движений, равновесия, мышечной силы.

Групповые занятия имеют целью не только нормализацию двигательной деятельности, но и ускорение социальной реабилитации детей, поддержание уверенности в том, что они являются полезными членами общества. На групповых уроках дети, благодаря наклонности к подражанию, быстрее осваивают отдельные движения и навыки, обучаясь и копируя друг-друга. Очень важен эмоциональный фон урока. С этой целью часто используют музыкальное сопровождение. Музыка способствует успокоению и расслаблению, освоению ритмических и плавных движений.

Оптимальное количество детей в группе- не больше 5 человек.

Особые образовательные потребности, которые необходимо учитывать при реализации данной Программы.

- регламентация образовательной деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями и соблюдением ортопедического режима;
- индивидуализация обучения с учетом структуры нарушения и вариативности проявлений;
- предоставление услуг ассистента-помощника, тьютора ;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды;
- обеспечение специальными приспособлениями и индивидуально адаптированными учебным местом.

Из-за системных нарушений развития обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью и с ТМНР для данной категории детей показан **индивидуальный уровень итогового результата общего образования.**

### 3. Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физкультура» относится к предметной области «Физическая культура», реализуется за счет часов обязательной части учебного плана АООП (2 вариант).

Таблица 1.

Учебная нагрузка курса «Адаптивная физкультура».

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов за год
1 дополнительный класс	2 часа	66 часов
1 класс	2 часа	66 часов
2 класс	2 часа	68 часов

3 класс	2 часа	68 часов
4 класс	2 часа	68 часов
5 класс	2 часа	68 часов
6 класс	2 часа	68 часов
7 класс	2 часа	68 часов
8 класс	2 часа	68 часов
9 класс	2 часа	68 часов
Итого		676 часов

Итоговое количество часов по классам может варьироваться ( $\pm 2$ ч).

#### **4. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР, нарушениями ОДА (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории обучающихся.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимися АООП по варианту 2 является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного опыта и повседневных социальных контактов).

Освоение АООП (вариант 2) учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью двух видов результатов: ожидаемых личностных и возможных предметных.

Личностные результаты освоения АООП (вариант 2):

- Основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;
- Социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- Формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир ® его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к окружающим;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах общепринятых правилах;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные результаты освоения АООП (вариант 2) учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

1. восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений:
  - освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в том числе с использованием технических средств);
  - освоение двигательных навыков, координации, последовательности движений;
  - совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
  - умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и другое.
2. соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью:
  - умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения и другое;
  - повышение уровня самостоятельности в освоении и совершенствовании двигательных умений.
3. освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: освоение различных тренажерных комплексов, коррекционных и подвижных игр, кататься на санках и другое.

**Возможные предметные результаты для 1 дополнительного класса:**

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.
- иметь представление о подвижных играх.

**Возможные предметные результаты для 1 класса:**

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- иметь представление о подвижных играх.

**Возможные предметные результаты для 2 класса:**

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;
- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- иметь представление о подвижных играх.

**Возможные предметные результаты для 3 класса:**

- восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений;

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей в игровой форме;
- иметь понятие о сюжетных и подвижных играх;
- развитие физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, пробежал, поймал мяч и т.д.;

#### **Возможные предметные результаты для 4 класса:**

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- развитие и совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, пробежал, поймал мяч и т.д.;
- переключаться с одной подвижной игры на другую.

#### **Возможные предметные результаты для 5 класса:**

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- развитие и совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, пробежал, поймал мяч и т.д.;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, болевые ощущения (больно-приятно), др.;
- переключаться с одной подвижной игры на другую.

#### **Возможные предметные результаты для 6 класса:**

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- развитие и совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- коллективно переносить груз с помощью учителя, перекатывать мяч из руки в руку, переносить мячи, кегли, обручи;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, пробежал, поймал мяч и т.д.;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, болевые ощущения (больно-приятно), др.;
- переключаться с одной подвижной игры на другую.

#### **Возможные предметные результаты для 7 класса:**

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);

- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- развитие и совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- освоение простейших тренажеров (велосипед; беговая дорожка);
- коллективно переносить груз с помощью учителя, перекатывать мяч из руки в руку, переносить мячи, кегли, обручи;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, пробежал, поймал мяч и т.д.;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, болевые ощущения (больно-приятно), др.;
- переключаться с одной подвижной игры на другую.

#### **Возможные предметные результаты для 8 класса:**

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- развитие и совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- освоение простейших тренажеров (велосипед; беговая дорожка, круг «Здоровье»);
- коллективно переносить груз с помощью учителя, перекатывать мяч из руки в руку, переносить мячи, кегли, обручи;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, пробежал, поймал мяч и т.д.;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, болевые ощущения (больно-приятно), др.;
- умение ползать на гимнастическом мате, лежа на скамейке;
- переключаться с одной подвижной игры на другую.

#### **Возможные предметные результаты для 9 класса:**

- освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т. ч. с использованием технических средств);
- освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей;
- развитие и совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости;
- освоение простейших тренажеров (велосипед; беговая дорожка, круг «Здоровье»);
- коллективно переносить груз с помощью учителя, перекатывать мяч из руки в руку, переносить мячи, кегли, обручи;
- умение радоваться успехам: выше прыгнул, пробежал, поймал мяч и т.д.;
- умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: бодрость-усталость, напряжение-расслабление, болевые ощущения (больно-приятно), др.;
- умение ползать на гимнастическом мате, лежа на скамейке;
- умение выполнять пальчиковую гимнастику, нанизывать кольца, пуговицы, бусы на леску;
- переключаться с одной подвижной игры на другую.



Ключевой направленностью учебного предмета адаптивная физическая культура является формирование базовых учебных действий на основе предметного содержания, а именно формирование готовности у детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 2). Основная цель реализации программы формирования БУД состоит в формировании школьника с умственной отсталостью как субъекта учебной деятельности, которая обеспечивает одно из направлений его подготовки к самостоятельной жизни в обществе.

Задачами реализации программы являются:

1. Подготовка ребенка к нахождению и обучению в среде сверстников, к эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с группой обучающихся:
  - входить и выходить из учебного помещения со звонком;
  - ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения), пользоваться учебной мебелью;
  - адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты и т. д.);
  - принимать цели и произвольно включаться в деятельность;
  - передвигаться по школе, находить свой класс, другие необходимые помещения.
2. Формирование учебного поведения:
  1. направленность взгляда (на говорящего взрослого, на задание):
    - фиксирует взгляд на звучащей игрушке;
    - фиксирует взгляд на яркой игрушке;
    - фиксирует взгляд на движущей игрушке;
    - переключает взгляд с одного предмета на другой;
    - фиксирует взгляд на лице педагога;
    - фиксирует взгляд на лице педагога с использованием голоса;
    - фиксирует взгляд на изображении;
    - фиксирует взгляд на экране монитора.
  2. умение выполнять инструкции педагога:
    - понимает жестовую инструкцию;
    - понимает инструкцию по пиктограммам;
    - выполняет стереотипную инструкцию (отрабатываемая с конкретным учеником на данном этапе обучения).
  3. использование по назначению учебных материалов:
    - спортивного инвентаря
  4. умение выполнять действия по образцу и по подражанию:
    - выполняет действие способом рука-в-руке;
    - подражает действиям, выполняемым педагогом;
    - последовательно выполняет отдельные операции действия по образцу педагога.
  5. Формирование умения выполнять задание в течение определенного периода времени:
    - способен удерживать произвольное внимание на выполнении посильного задания 3-4 мин.
    - от начала до конца:
    - при организующей, направляющей помощи способен выполнить посильное задание от начала до конца.
  6. Формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритму деятельности.

## 5. Содержание учебного предмета

Распределение содержания обучения по классам является примерным. Переход к выполнению более сложных упражнений и заданий осуществляется после освоения упражнений и заданий программы предшествующего класса.

### **1 дополнительный класс (66 часов)**

#### **«Физическая подготовка»**

*Построения и перестроения.* Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале, при выполнении заданий. Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека. Основные положения рук, ног, головы. Общее и персональное пространство. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг с использованием ковриков, нарисованных ориентиров. Освоение команд: «Построились!», «Шагом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!». Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой), по кругу.

Ходьба. Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки. Ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину.

*Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.*

*Упражнения для расслабления мышц:* упражнения со сменой напряженного вытягивания рук вперед, в стороны, вверх с расслабленным опусканием разучиваются у опоры.

*Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания:* Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с.

*Ползание, лазанье и перелезание.* Ползание по гимнастическим матам: лежа, на коленях, в приседе.

*Передача предметов и переноска грузов.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне).

#### **«Коррекционные подвижные игры»**

Игры с использованием различных видов ходьбы, бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», «Самый ловкий».

Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись».

Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место».

Речетативно – игровые композиции: «Город - угадайка», «Большие ноги».

### **1 класс (66 часов)**

#### **«Физическая подготовка»**

*Построения и перестроения.* Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале, при выполнении заданий. Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека. Основные положения рук, ног, головы. Общее и персональное пространство. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг с использованием ковриков, нарисованных ориентиров. Освоение команд: «Построились!», «Шагом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!». Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой), по кругу.

Ходьба. Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки. Ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через

рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

*Упражнения для расслабления мышц:* упражнения со сменой напряженного вытягивания рук вперед, в стороны, вверх с расслабленным опусканием разучиваются у опоры.

*Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания:* Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с.

*Упражнения по коррекции позно-тонических реакций.* Вся работа по коррекции позно-тонических реакций направлена на обогащение двигательной деятельности детей с ОВЗ (сложный дефект) новыми скорригированными движениями. Это: ходьба с частыми изменениями направления; ходьба спиной вперед со зрительным контролем через плечо. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.

*Ползание, лазанье и перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

*Передача предметов и переноска грузов.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

### **«Коррекционные подвижные игры»**

Игры с использованием различных видов ходьбы, бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», «Самый ловкий».

Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись».

Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место».

Речетативно – игровые композиции: «Город - угадайка», «Большие ноги».

## **2 класс (68 часов)**

### **«Физическая подготовка»**

*Строевые упражнения.* Построение в шеренгу у (на) линии. Построение в круг, взявшись за руки; перестроение из шеренги в круг. Освоение команд: «Повернулись!», «Кругом!», «В обход по залу шагом марш!», «В одну шеренгу становись!» Передвижение парами, в колонне по два: прямо, по кругу.

*Ходьба.* Ходьба по начерченным линиям, между линий и ориентиров (стойки, кегли), в ускоренном темпе; то же в парах.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

*Упражнения для расслабления мышц:* упражнения со сменой напряженного вытягивания рук вперед, в стороны, вверх с расслабленным опусканием разучиваются у опоры.

*Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания:* Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с.

*Упражнения по коррекции позно-тонических реакций.* Вся работа по коррекции позно-тонических реакций направлена на обогащение двигательной деятельности детей с ОВЗ (сложный дефект) новыми скорригированными движениями. Это: ходьба с частыми изменениями направления; ходьба спиной вперед со зрительным контролем через плечо.

*Упражнения на развитие подвижности суставов.* Сгибание и разгибание пальцев в кулак, круговые движения, разведение и приведение пальцев.

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.

*Ползание, лазанье и перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

*Передача предметов и переноска грузов.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

### **«Коррекционные подвижные игры»**

Игры с использованием различных видов ходьбы, бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», «Самый ловкий».

Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись».

Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место».

Речетативно – игровые композиции: «Город - угадайка», «Большие ноги».

### **3 класс (68 часов)**

#### **«Физическая подготовка»**

*Построения и перестроения.* Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале, при выполнении заданий. Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека. Основные положения рук, ног, головы. Общее и персональное пространство. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг с использованием ковриков, нарисованных ориентиров. Освоение команд: «Построились!», «Шагом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!». Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой), по кругу.

*Ходьба.* Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки. Ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину. Ходьба с остановками по сигналу учителя (по команде «Стой!», свистку, хлопку). Стоя, касаясь спиной и затылком вертикальной плоскости, поднимание на носки и опускание на всю стопу. *Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

*Упражнения для расслабления мышц:* упражнения со сменой напряженного вытягивания рук вперед, в стороны, вверх с расслабленным опусканием разучиваются у опоры.

*Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания:* Глубокое дыхание, подражая учителю. Задания с активным выдохом через рот; вдохом через нос: после глубокого вдоха через нос дуть на мелко нарезанные ленточки бумаги, подвешенные на нитках снежинки, бумажный пропеллер, в свисток и др.

*Упражнения на развитие мелкой моторики.* Пальчиковая гимнастика. Захватывание, удержание и отпускание мягких предметов (мячики из губки, полусдутые воздушные шары). Различные захваты, удержание и отпускание твердых предметов разной величины, формы, твердости и тяжести. Массирование пальцев рук. Собирающие предметы (по указанным признакам: величине, цвету, форме и т. д.).

*Упражнения по коррекции позно-тонических реакций.* Вся работа по коррекции позно-тонических реакций направлена на обогащение двигательной деятельности детей с ОВЗ (сложный дефект) новыми скорригированными движениями. Это: ходьба с частыми изменениями направления; ходьба спиной вперед со зрительным контролем через плечо. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.

*Ползание, лазанье и перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

*Передача предметов и переноска грузов.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

### **«Коррекционные подвижные игры»**

Игры с использованием различных видов ходьбы, бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Посадка картофеля», «Собери», «Догони», «Умелые ручки», «Мяч по кругу».

Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Дотронься до яблока», «Попади в обруч», «Умелые ручки», «Самолетик», «Жуки», «Согреваем руки», «Шар надулся, шар сдулся», «Дровосек», «Машины».

Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Поезд», «Горячий мяч».

Речетативно – игровые композиции: «Хохот», «Кашель», «Ау-ау».

### **4 класс (68 часов)**

#### **«Физическая подготовка»**

*Построения и перестроения.* Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале, при выполнении заданий. Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека. Основные положения рук, ног, головы. Общее и персональное пространство. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг с использованием ковриков, нарисованных ориентиров. Освоение команд: «Построились!», «Шагом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!». Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой), по кругу.

*Ходьба.* Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки. Ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину. Ходьба на носках, на пятках, на наружных сводах стоп, в полуприседе, носки внутрь. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической стенки, держась за рейку на уровне пояса. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

*Упражнения для расслабления мышц:* упражнения со сменой напряженного вытягивания рук вперед, в стороны, вверх с расслабленным опусканием разучиваются у опоры.

*Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания:* Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с.

*Упражнения по коррекции позно-тонических реакций.* Вся работа по коррекции позно-тонических реакций направлена на обогащение двигательной деятельности детей с ОВЗ (сложный дефект) новыми скорригированными движениями. Это: ходьба с частыми изменениями направления; ходьба спиной вперед со зрительным контролем через плечо. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке.

*Ползание, лазанье и перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз.

*Передача предметов и переноска грузов.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Коллективная переноска груза с помощью учителя. Перекладывание мяча (малого и среднего) из одной руки в другую перед собой, за спиной. Переноска в установленное место одного-двух мячей, обручей, кеглей.

### **«Коррекционные подвижные игры»**

Игры с использованием различных видов ходьбы, бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Берегись автомобиля», «Рыбаки», «Машины», «Самый ловкий».

Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Раз, два, левой — как солдаты», «Полощем белье», «Что пропало?», «Повтори, не ошибись».

Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Поиск кубики», «Не урони мяч».

Речетативно – игровые композиции: «Отбей коробку», «Кегельбан», «Страхиваем воду».

## 5 класс (68 часов)

### «Физическая подготовка»

*Построения и перестроения.* Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале, при выполнении заданий. Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека. Основные положения рук, ног, головы. Общее и персональное пространство. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг с использованием ковриков, нарисованных ориентиров. Освоение команд: «Построились!», «Шагом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!». Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой), по кругу.

*Ходьба.* Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки. Ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Стоя (сидя) упражнения с флажками: поднимание рук вверх, в стороны, вперед, круговые движения, помахивание флажками над головой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

*Упражнения для расслабления мышц:* упражнения со сменой напряженного вытягивания рук вперед, в стороны, вверх с расслабленным опусканием разучиваются у опоры.

*Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания:* Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с.

*Упражнения на развитие мелкой моторики:* Сидя, чередуя руки, перехватывать вертикально стоящую палку, перемещая кисти по направлению вверх и обратно. Вставление палочек в подготовленные на доске отверстия и т. п. Разрывание одного и нескольких сложенных вместе листов бумаги. Противопоставление большого пальца каждому пальцу отдельно и всем вместе. Массирование пальцев рук.

*Упражнения на развитие подвижности суставов:* Одновременные движения кистями рук: пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистей, разведение и приведение пальцев.

*Упражнения по коррекции позно-тонических реакций.* Вся работа по коррекции позно-тонических реакций направлена на обогащение двигательной деятельности детей с ОВЗ (сложный дефект) новыми скорригированными движениями. Это: ходьба с частыми изменениями направления; ходьба спиной вперед со зрительным контролем через плечо. Массирование рефлексогенных зон на подошвах ног. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по лежащему на полу канату. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

*Ползание, лазанье и перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

*Передача предметов и переноска грузов.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

### «Коррекционные подвижные игры»

Игры с использованием различных видов ходьбы, бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Быстрее! Медленнее!», «Машины», «Самый ловкий».

Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись», «Собери», «Толкни мяч», «Силач», «Берегись автомобиля»,

Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Слепой музыкант», «Угадай, кто это», «Волшебный мешок»,

Речетативно – игровые композиции: «Угадай звук», «Длинные ножки идут по дорожке! Короткие ножки идут по дорожке «Поиск кубики», «Паровозик», «Что изменилось?», «Жуки», «Как сдувается шар», «Как жужжит жук», «Как звенит комар», «Как стучат вагоны», «Одуванчик», «Воздушный шарик», «Стройные березки», «Кто как ходит».

## **6 класс (68 часов)**

### **«Физическая подготовка»**

*Построения и перестроения.* Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале, при выполнении заданий. Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека. Основные положения рук, ног, головы. Общее и персональное пространство. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг с использованием ковриков, нарисованных ориентиров. Освоение команд: «Построились!», «Шагом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!». Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой), по кругу.

*Ходьба.* Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки. Ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину.

(«Быстрее!», «Медленнее!»). Ходьба на носках, на пятках с различным положением рук (на пояс, вверх, в стороны, вперед, за голову, за спину).

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

*Упражнения для расслабления мышц:* упражнения со сменой напряженного вытягивания рук вперед, в стороны, вверх с расслабленным опусканием разучиваются у опоры.

*Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания:* Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с.

*Упражнения на развитие координационных способностей.* Ходьба, переступая препятствие в 10—15 см. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Упражнения с флажками в движении. Передача в парах подвешенного на веревке мяча. Маршировка на месте со сменой темпа: медленно—быстро. Чередование ходьбы и бега сменой медленной и быстрой музыки. Повторение ритмических движений, продемонстрированных учителем (хлопками, постукиванием палочек о пол и друг о друга).

*Упражнения на развитие мелкой моторики.* Пальчиковая гимнастика. Нанизывание колец, пуговиц, бус на леску.

*Упражнения по коррекции позно-тонических реакций.* Вся работа по коррекции позно-тонических реакций направлена на обогащение двигательной деятельности детей с ОВЗ (сложный дефект) новыми скорригированными движениями. Это: ходьба с частыми изменениями направления; ходьба спиной вперед со зрительным контролем через плечо. Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Подскоки на двух ногах с продвижением вперед, в сторону (боком).

*Ползание, лазанье и перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

*Передача предметов и переноска грузов.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Переноска в установленное место 2—3 гимнастических обручей, баскетбольных мячей. Перемещение большого гимнастического мяча: катанием, перед собой.

### **«Коррекционные подвижные игры»**

Игры с использованием различных видов ходьбы, бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Совушка», «Парашютисты», «Самый ловкий».

Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Паровозик», «Не задень», «Сидячий футбол».

Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Запомни место».

Речетативно – игровые композиции: «Город - угадайка», «Большие ноги».

### **7 класс (68 часов)**

#### **«Физическая подготовка»**

*Построения и перестроения.* Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале, при выполнении заданий. Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека. Основные положения рук, ног, головы. Общее и персональное пространство. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг с использованием ковриков, нарисованных ориентиров. Освоение команд: «Построились!», «Шагом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!». Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой), по кругу.

*Ходьба.* Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки. Ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Стоя (сидя) упражнения с флажками: поднимание рук вверх, в стороны, вперед, круговые движения, помахивание флажками над головой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через рот (нос), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

*Упражнения для расслабления мышц:* упражнения со сменой напряженного вытягивания рук вперед, в стороны, вверх с расслабленным опусканием разучиваются у опоры.

*Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания:* Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с.

*Упражнения на развитие мелкой моторики:* Сидя, чередуя руки, перехватывать вертикально стоящую палку, перемещая кисти по направлению вверх и обратно. Вставление палочек в подготовленные на доске отверстия и т. п. Разрывание одного и нескольких сложенных вместе листов бумаги. Противопоставление большого пальца каждому пальцу отдельно и всем вместе. Массирование пальцев рук. Сжимание мелких резиновых мячей разными пальцами: большими указательным, большим и средним и т. д. Перекатывание в пальцах карандаша. Задания с пластилином.

*Упражнения на развитие координационных способностей.* Ходьба, переступая препятствие в 10—15 см. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Упражнения с флажками в движении. Передача в парах подвешенного на веревке мяча. Маршировка на месте со сменой темпа: медленно—быстро. Чередование ходьбы и бега сменой медленной и быстрой музыки. Повторение ритмических движений, продемонстрированных учителем (хлопками, постукиванием палочек о пол и друг о друга). Движение по ориентирам, с изменением направления (по линиям, обручам, «кочкам», следам, по прямой).

*Упражнения на развитие подвижности суставов:* Одновременные движения кистями рук: пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистей, разведение и приведение пальцев.

*Упражнения по коррекции позно-тонических реакций.* Вся работа по коррекции позно-тонических реакций направлена на обогащение двигательной деятельности детей с ОВЗ



(сложный дефект) новыми скорректированными движениями. Это: ходьба с частыми изменениями направления; ходьба спиной вперед со зрительным контролем через плечо. Массирование рефлексогенных зон на подошвах ног. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по лежащему на полу канату. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравию).

*Ползание, лазанье и перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

*Передача предметов и переноска грузов.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

### **«Коррекционные подвижные игры»**

Игры с использованием различных видов ходьбы, бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Кошка и мышка», «Тянем-потянем», «Попади в мяч».

Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись», «Собери», «Толкни мяч», «Силач», «Берегись автомобиля», «Такси», «Послушный мячик».

Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими; «Пойми меня», «Слепой музыкант», «Угадай, кто это», «Правильно—неправильно».

Речетативно – игровые композиции: «Угадай звук», «Длинные ножки идут по дорожке! Короткие ножки идут по дорожке «Поиск кубики», «Паровозик», «Что изменилось?», «Жуки», «Как сдувается шар», «Как жужжит жук», «Как звенит комар», «Как стучат вагоны», «Одуванчик», «Воздушный шарик», «Стройные березки», «Кто как ходит».

## **8 класс (68 часов)**

### **«Физическая подготовка»**

*Построения и перестроения.* Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале, при выполнении заданий. Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека. Основные положения рук, ног, головы. Общее и персональное пространство. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг с использованием ковриков, нарисованных ориентиров. Освоение команд: «Построились!», «Шагом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!». Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой), по кругу.

Ходьба. Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки. Ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Стоя (сидя) упражнения с флажками: поднимание рук вверх, в стороны, вперед, круговые движения, помахивание флажками над головой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

*Упражнения для расслабления мышц:* упражнения со сменой напряженного вытягивания рук вперед, в стороны, вверх с расслабленным опусканием разучиваются у опоры.

*Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания:* Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с. Вдох и выдох под счет (сидя, лежа, в движении, с движением рук без предметов и с предметами). Вдох и выдох на каждый шаг. Лежа на спине, положив мяч на живот и удерживая его руками, глубокий вдох (выпячивая живот), медленный выдох, через губы «трубочкой».

*Упражнения на развитие мелкой моторики:* Сидя, чередуя руки, перехватывать вертикально стоящую палку, перемещая кисти по направлению вверх и обратно. Вставление палочек в подготовленные на доске отверстия и т. п. Разрывание одного и нескольких сложенных

вместе листов бумаги. Противопоставление большого пальца каждому пальцу отдельно и всем вместе. Массирование пальцев рук. Сжимание мелких резиновых мячей разными пальцами: большими указательным, большим и средним и т. д. Перекатывание в пальцах карандаша. Задания с пластилином.

*Упражнения на развитие координационных способностей.* Ходьба, переступая препятствие в 10—15 см. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Упражнения с флажками в движении. Передача в парах подвешенного на веревке мяча. Маршировка на месте со сменой темпа: медленно—быстро. Чередование ходьбы и бега сменой медленной и быстрой музыки. Повторение ритмических движений, продемонстрированных учителем (хлопками, постукиванием палочек о пол и друг о друга). Движение по ориентирам, с изменением направления (по линиям, обручам, «кочкам», следам, по прямой).

*Упражнения на развитие подвижности суставов:* Одновременные движения кистями рук: пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистей, разведение и приведение пальцев.

*Упражнения по коррекции позно-тонических реакций.* Вся работа по коррекции позно-тонических реакций направлена на обогащение двигательной деятельности детей с ОВЗ (сложный дефект) новыми скорригированными движениями. Это: ходьба с частыми изменениями направления; ходьба спиной вперед со зрительным контролем через плечо. Массирование рефлексогенных зон на подошвах ног. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по лежащему на полу канату. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравия).

*Ползание, лазанье и перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

*Передача предметов и переноска грузов.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку).

- *Упражнения на простейших тренажерах* (велосипед; беговая дорожка, круг «Здоровье»)

### **«Коррекционные подвижные игры»**

Игры с использованием различных видов ходьбы, бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Кошка и мышка», «Тянем-потянем», «Попади в мяч».

Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не ошибись», «Собери», «Толкни мяч», «Силач», «Похожая фигура», «Мяч по кругу», «Послушный мячик».

Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими: «Пойми меня», «Слепой музыкант», «Угадай, кто это», «Правильно—неправильно».

Речетативно – игровые композиции: «Угадай звук», «Длинные ножки идут по дорожке! Короткие ножки идут по дорожке «Поиск кубики», «Паровозик», «Что изменилось?», «Жуки», «Как сдувается шар», «Как жужжит жук», «Как звенит комар», «Как стучат вагоны», «Одуванчик», «Воздушный шарик», «Стройные березки», «Кто как ходит».

## **9 класс ( 68 часов)**

### **«Физическая подготовка»**

*Построения и перестроения.* Правила передвижения к месту занятий; требования безопасного поведения в спортивном зале, при выполнении заданий. Требования к одежде для занятий. Инвентарь и оборудование спортзала. Части тела человека. Основные положения рук, ног, головы. Общее и персональное пространство. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, круг с использованием ковриков, нарисованных ориентиров. Освоение команд: «Построились!», «Шагом марш!», «Стой!», «Стали в круг!», «Сели!», «Встали!», «Упражнение начинай!». Передвижение за учителем в колонне (без столкновений с партнерами): прямо, в обход по залу (вдоль стен, касаясь их рукой), по кругу.

Ходьба. Ходьба обычная, с активной разноименной работой рук, сохранением правильной осанки. Ходьба с положением рук на поясе, вперед, в стороны, за голову, за спину. Ходьба с перешагиванием через большие мячи, с высоким подниманием бедра.

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения.* Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Стоя (сидя) упражнения с флажками: поднимание рук вверх, в стороны, вперед, круговые движения, помахивание флажками над головой. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот (нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев.

*Упражнения для расслабления мышц:* упражнения со сменой напряженного вытягивания рук вперед, в стороны, вверх с расслабленным опусканием разучиваются у опоры.

*Упражнения для повышения функциональных возможностей органов дыхания:* Вдох и выдох через нос. Вдох через нос, выдох через рот с произношением гласных звуков а, я, о, ё, у, ю, э, е. Вдох через нос, выдох через рот с произношением согласных звуков р, ж, ш, щ, з, с. Вдох и выдох под счет (сидя, лежа, в движении, с движением рук без предметов и с предметами). Вдох и выдох на каждый шаг. Лежа на спине, положив мяч на живот и удерживая его руками, глубокий вдох (выпячивая живот), медленный выдох, через губы «трубочкой».

*Упражнения на развитие мелкой моторики:* Сидя, чередуя руки, перехватывать вертикально стоящую палку, перемещая кисти по направлению вверх и обратно. Вставление палочек в подготовленные на доске отверстия и т. п. Разрывание одного и нескольких сложенных вместе листов бумаги. Противопоставление большого пальца каждому пальцу отдельно и всем вместе. Массирование пальцев рук. Сжатие мелких резиновых мячей разными пальцами: большими указательным, большим и средним и т. д. Перекачивание в пальцах карандаша. Задания с пластилином. По заданию учителя выбор из мешочка различных небольших предметов (на ощупь): шишки, монеты, теннисные шарики, кубики и др.

*Упражнения на развитие координационных способностей.* Ходьба, переступая препятствие в 10—15 см. Принятие исходных положений рук с закрытыми глазами по инструкции учителя. Упражнения с флажками в движении. Передача в парах подвешенного на веревке мяча. Маршировка на месте со сменой темпа: медленно—быстро. Чередование ходьбы и бега сменой медленной и быстрой музыки. Повторение ритмических движений, продемонстрированных учителем (хлопками, постукиванием палочек о пол и друг о друга). Движение по ориентирам, с изменением направления (по линиям, обручам, «кочкам», следам, по прямой).

*Упражнения на развитие подвижности суставов:* Одновременные движения кистями рук: пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистей, разведение и приведение пальцев.

*Упражнения по коррекции позно-тонических реакций.* Вся работа по коррекции позно-тонических реакций направлена на обогащение двигательной деятельности детей с ОВЗ (сложный дефект) новыми скорригированными движениями. Это: ходьба с частыми изменениями направления; ходьба спиной вперед со зрительным контролем через плечо. Массирование рефлексогенных зон на подошвах ног. Катание стопами мяча, гимнастической палки, массажного валика. Ходьба вдоль и приставными шагами боком по лежащему на полу канату. Ходьба по массажному коврику (по траве, гальке, гравия).

*Ползание, лазанье и перелезание.* Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках.

*Передача предметов и переноска грузов.* Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Перенос предметов (теннисных или воздушных шариков) на ракетке для игры в бадминтон.

- *Упражнения на простейших тренажерах* (велосипед; беговая дорожка, круг «Здоровье»)

### **«Коррекционные подвижные игры»**

Игры с использованием различных видов ходьбы, бега, прыжков, ползания на четвереньках: «Ручей», «Вызов номеров», «Передал — садись».

Подвижные игры для детей с проблемами интеллекта: «Что пропало?», «Повтори, не

ошибись».

Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими;  
«Пойми меня», «Запомни место».

Речетативно – игровые композиции: «Угадай, чей голосок», «День и ночь», «Обманщик»,  
«Найди цвет», «Паук».

## 6. Тематическое планирование

Таблица 4.

Тематическое планирование в 1д-4 классах учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»

п/№	Класс Раздел программного материала	Количество часов по классам				Кол-во часов за весь период обучения
		I этап обучения				
		(1д)-1	2	3	4	
		класс	класс	класс	класс	
1	Физическая подготовка	(33) 33	34	34	34	136
2	Коррекционные подвижные игры	(33) 33	34	34	34	136
Всего часов:		(66)66	68	68	68	272

Таблица 5.

Тематическое планирование в 5-9 классах учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»

п/№	Класс Раздел программного материала	Количество часов по классам					Кол-во часов за весь период обучения
		I этап обучения					
		5	6	7	8	9	
1	Физическая подготовка	34	34	34	34	34	170
2	Коррекционные подвижные игры	34	34	34	34	34	170
Всего часов:		68	68	68	68	68	340

Тема и содержание урока, во время учебного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия места проведения урока. Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок обучающихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки требований Государственного стандарта.

## 7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### 7.1. Перечень спортивного инвентаря и оборудования, необходимого для занятий адаптивной физической культурой

1. Гимнастические маты (мягкие)
2. Гимнастическая скамейка
3. Гимнастические палки
4. Гимнастическая стенка
5. Гимнастическая лента
6. Обручи
7. Индивидуальные коврики для выполнения упражнений
8. Фитбол
9. Мячи резиновые средней величины (или волейбольные)
10. Мячи малые (теннисные)
11. Мячи баскетбольные
12. Медбол разного веса (1—3 кг)
13. Веревка (канат) длиной не менее 3 м
14. Кегли
15. Кольцеброс
16. Кольцо баскетбольное
17. Флажки
18. Скакалки
19. Доска для упражнений с балансировкой
20. Массажеры (для стопы, для тела)
21. Муляжи фруктов, грибов, резиновые игрушки, маски животных, мелкие предметы, кубики, набор брусков
22. Демонстрационные материалы (картинки, пиктограммы, плакаты, таблицы, видео материалы и т.д.).

### 7.2. Список учебно-методической литературы:

1. Адаптивная физическая культура I–IX классы. / Учебная программа для 2-го отделения вспомогательной школы. Редактор Л. Ф. Левкина, Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования» Министерства образования Республики Беларусь, г.Минск, 2009. – 48 с.
2. Баряева Л.Б., Бойко Д.И., Липакова В.И. и др. Программа обучения учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: СПб: ЦДК проф. Л.Б. Баряевой. – 2001 г.
3. Елисеева Е.Н., Рудакова Е.А., Истомина О.В. Диагностический материал и методические рекомендации для проведения психолого-педагогического обследования детей с выраженным нарушением интеллекта, ТМНР при разработке специальной индивидуальной программы развития (СИПР). / Федеральный ресурсный центр по развитию системы комплексного сопровождения детей с интеллектуальными нарушениями, с тяжёлыми множественными нарушениями развития, Псков, 2018. – 884 с.
4. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе / авт.-сост. С.А. Цабыбин. – Волгоград: Учитель. 2009.
5. Интеграция детей с умеренными и тяжёлыми нарушениями интеллекта в современную образовательную среду: Учебно-методическое пособие. В 2-х частях. – Пермь: ПКИПКРО, 2010.
6. Катаева А.А., Стребелева Е.А. Дидактические игры и упражнения в обучении умственно отсталых дошкольников: Кн. Для учителя – М.: Просвещение, 1990, - 191 с.
7. Методические рекомендации для специалистов психолого- медико-педагогических комиссий по обследованию детей с интеллектуальными нарушениями, с ТМНР. /

Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Центр защиты прав и интересов детей», Москва, 2019. – 93 с.

8. Новосёлова Н. А., Шлыкова А. А. Программы обучения детей с умеренной и тяжёлой умственной отсталостью (подготовительный, I-X классы). - Екатеринбург: Центр "Учебная книга", 2004.
9. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью / Л. Б. Баряева, Д. И. Бойков, В. И. Липакова и др.; Под. ред. Л. Б. Баряевой, Н. Н. Яковлевой. — СПб.: ЦДК проф. Л. Б.Баряевой, 2011. — 480с.
10. Программа образования обучающихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью, коллектив авторов: Л.Б. Баряева, И.М. Бгажнокова, Д.И. Бойков, Е.Т. Логинова. 2013 г.
11. Программа обучения глубоко умственно отсталых детей. Составитель-НИИ дефектологии АПН СССР/Под ред. А. Р. Маллера. -М.:1983 Шипицина Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. – 2-е изд., переработано и дополн. – СПб.: Речь, 2005. – 477 с.

## **8. Контрольно-оценочные средства.**

### **Виды и формы контроля**

Текущий и итоговый контроль осуществляется в форме текущих практических действий методом наблюдения по критерию относительной успешности (продвижение в уровне обученности воспитанности относительно прежних собственных достижений).

Содержание программы в начальных классах не меняется, потому что дети с ТМНР крайне долго усваивают новую информацию. Усложняется программа следующим образом: при переходе из класса в класс помощь со стороны инструктора по физической культуре или ассистента при выполнении двигательного действия сокращается:

*1 доп., 1 класс – низкий уровень/выполняет с помощью взрослого;*

*2 класс - средний уровень/выполняет со значительной помощью взрослого;*

*3 класс – выше среднего уровня/выполняет с незначительной помощью взрослого;*

*4 -9 класс - высокий уровень/выполняет по инструкции (показу) взрослого.*

Таким образом, при многократном выполнении ежегодно повторяющихся одинаковых действий происходит усвоение программного материала и формируется база для включения в программы средних классов новых видов двигательной деятельности.

### ПРИЛОЖЕНИЕ №1

#### **Универсальная модель системы работы с детьми с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)**

Как разделы программы, так и само адаптивное физическое воспитание детей с НОДА целесообразно распределить в следующей последовательности:

1. Тестирование особенностей физического развития и двигательной подготовленности детей и классификация имеющихся двигательных нарушений (диагностика).
2. Разработка на основе полученных данных (для одного ребенка или типологической группы детей) перспективных коррекционных программ по их двигательной абилитации (планирование).
3. Организация адаптивного физического воспитания: выбор форм и вариантов физического воспитания, подбор адекватных физических упражнений в каждом из основных двигательных режимов, методов и методических приемов двигательной абилитации, а также материально-технического обеспечения (МТО) залов, групповых комнат и площадок необходимым физкультурным оборудованием, техническими средствами реабилитации, тренажерами и инвентарем (коррекция).

### **Диагностика и классификация двигательных нарушений**

Под двигательными нарушениями надо иметь в виду недоразвитие или искажение таких компонентов двигательной деятельности ребенка, как способ (умение или навык) основного движения, комплекс двигательных качеств (сила, гибкость, ловкость, быстрота и выносливость), а также анатомо-физиологические особенности организма (состояние мышечного тонуса, наличие миофасциальных искажений, триггеров, состояние суставов, архитектоники костей, неправильных установок туловища и конечностей и т.д.), которые приводят к соответствующему снижению конечного результата конкретного вида этой деятельности (например, стояния, ходьбы, лазания, ручных манипуляций с предметами и т.д.). Определив с помощью педагогических наблюдений или специальных заданий (тестов) тот вид двигательной деятельности, в котором имеют место нарушения (например, стояние, хождение или бег), необходимо вместе с врачом-невропатологом распознать этиологию (первопричину) этих проблем.

### **Диагностические пробы к учебному предмету «Адаптивная физическая культура».**

#### **Физическая подготовка.**

#### **1. Построения и перестроения.**

#### **Проба 1. Принятие исходного положения для построения и перестроения**

Цель: оценить умение принимать исходное положение для построения и перестроения (основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч», «ноги на ширине ступни») Диагностический материал: картинки, пиктограммы Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок стоит в спортивном зале. Педагог стоит напротив ребенка.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка и поочередно предъявляет речевые инструкции, понятные ребенку (графическое изображение), или дает образец выполнения действия: «Встань ровно», «Ноги на ширине плеч», «Ноги на ширине ступни», помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнил основную стойку, стойку «ноги на ширине плеч» и стойку «ноги на ширине ступни»

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнил основную стойку и/или стойку «ноги на ширине плеч» и/или стойку «ноги на ширине ступни», с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата принятие исходного положения для построения и перестроения в СИПР актуален при оценке 1 балл. При оценке 2 балла также актуален выбор в СИПР ожидаемого результата принятие исходного положения для построения и перестроения, если важно учить обучающегося поддерживать правильную осанку во время построений и перестроений.

#### **Проба 2. Построение в колонну по одному, шеренгу**

Цель: оценить умение строиться в колонну по одному, в одну шеренгу  
Диагностический материал: мел; картинки, пиктограммы Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок стоит в спортивном зале вместе с другими детьми. Педагог стоит напротив детей.
- 2) Педагог привлекает внимание всех детей и предъявляет речевую инструкцию, понятную им (графическое изображение), показывает жестом: «Встаньте в колонну по одному».



3) Педагог чертит мелом на полу линию, привлекает внимание всех детей и предъявляет речевую инструкцию, понятную им (графическое изображение), показывает жестом: «Встаньте в шеренгу к линии», помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок ориентировался на спину (затылок) впереди стоящего ребенка при выполнении построения в колонну по одному; при построении в одну шеренгу встал к черте плечом к плечу с другими обучающимися, лицом к учителю

1 балл - при выполнении пробы ребенок ориентировался на спину (затылок) впереди стоящего ребенка при выполнении построения в колонну по одному и/или при построении в одну шеренгу встал к черте плечом к плечу с другими обучающимися, лицом к учителю, с помощью педагога.

Выбор из программного материала ожидаемого результата построение в колонну по одному, в одну шеренгу в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 3. Перестроение из шеренги в круг**

Цель: оценить умение перестраиваться из шеренги в круг

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы: мел; картинки, пиктограммы

1) Дети и педагог находятся в спортивном зале. Ребенок стоит первым в шеренге. Педагог стоит напротив детей.

2) Педагог чертит мелом на полу большой круг, привлекает внимание всех детей и предъявляет речевую инструкцию, понятную им (графическое изображение), показывает жестом: «Встаньте в круг», помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок взял за руку рядом стоящего ребенка, начал движение по заданной линии, которое закончил, когда взял за руку последнего в шеренге ребенка

1 балл - при выполнении пробы ребенок взял за руку рядом стоящего ребенка и/или начал движение по заданной линии и/или закончил движение, когда взял за руку последнего в шеренге ребенка, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата перестроение из шеренги в круг в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 4. Размыкание на вытянутые в стороны руки, на вытянутые вперед руки**

Цель: оценить умение выполнять размыкание на вытянутые в стороны руки, на вытянутые вперед руки

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы: мел; картинки, пиктограммы

1) Дети и педагог находятся в спортивном зале. Ребенок стоит вместе с другими детьми в шеренге (по линии), держит за руки рядом стоящих детей. Педагог стоит напротив детей.

2) Педагог привлекает внимание детей и предъявляет речевую инструкцию, понятную им (графическое изображение), показывает жестом: «Разомкнитесь», помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок держал за руки рядом стоящих детей, двигался по заданной линии, пока не удалился от рядом стоящих детей на расстояние вытянутых рук

1 балл - при выполнении пробы ребенок держал за руки рядом стоящих детей и/или двигался по заданной линии и/или удалился от рядом стоящих детей на расстояние вытянутых рук, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата размыкание на вытянутые в стороны руки, на вытянутые вперед руки в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 5. Повороты на месте**

Цель: оценить умение выполнять повороты на месте направо, налево

Диагностический материал: картинки, пиктограммы  
Порядок проведения пробы:

- 1) Дети и педагог находятся в спортивном зале. Ребенок стоит напротив педагога, И.П.: ноги вместе.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию, понятную им(графическое изображение): «Выполняем поворот», показывает жестом или дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял повороты под счет «раз, два», при повороте вправо поворачивал сначала правую ногу, не отрывая пятки от пола, поворачивал туловище и приставлял левую ногу; при повороте влево поворачивал сначала левую ногу, не отрывая пятки от пола, поворачивал туловище и приставлял правую ногу

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял повороты под счет «раз, два» с помощью педагога, при повороте вправо поворачивал сначала правую ногу, не отрывая пятки от пола, поворачивал туловище и приставлял левую ногу; при повороте влево поворачивал сначала левую ногу, не отрывая пятки от пола, поворачивал туловище и приставлял правую ногу с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата повороты на месте направо, налево в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 6. Ходьба в колонне по одному**

Цель: оценить умение ходить в колонне по одному

Диагностический материал: картинки, пиктограммы  
Порядок проведения пробы:

- 1) Дети и педагог находятся в спортивном зале. Вместе с другими детьми ребенок стоит в колонне по одному. Педагог стоит напротив детей.
- 2) Педагог привлекает внимание детей и предъявляет речевую инструкцию, понятную им (графическое изображение), показывает жестом: «Шагом марш!» или дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок начинал движение по команде «Шагом марш!» ,останавливался по команде «Стой!», ходил в колонне, следуя за впереди идущим ребенком: сохранял дистанцию до впереди идущего, не выходил из колонны

1 балл - при выполнении пробы ребенок не начинал движение по команде «Шагом марш!»и/или не останавливался по команде «Стой!», во время ходьбы выходил из колонны и/или не сохранял дистанцию до впереди идущего ребенка

Выбор из программного материала ожидаемого результата ходьба в колонне по одному в СИПР актуален при оценке 1 балл. При оценке 2 балла актуален выбор в СИПР ожидаемого результата ходьба в колонне по двое.

### **Проба 7. Дыхательные упражнения**

Цель: оценить умение выполнять произвольный вдох и выдох

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок стоит (сидит). Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка и поочередно предъявляет речевые инструкции, понятную ему, или дает образец выполнения действия: «Вдох через нос (рот)», «Выдох через рот (нос)».

\*Проба проводится 1 раз (ребенок выполняет вдох через нос, рот, выдох через рот, нос, чередуют одинаковые и разные по продолжительности вдох и выдох)

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок спокойно выполнял вдох через рот, выдох через нос и вдох через нос, выдох через рот, одинаковые и разные по продолжительности

1 балл - при выполнении пробы ребенок испытывал трудности при выполнении произвольного вдоха и выдоха

Выбор из программного материала ожидаемого результата произвольный вдох и выдох в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 8. Сгибание пальцев рук**

Цель: оценить умение одновременно и поочередно сгибать, разгибать пальцы рук

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит (сидит). Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию, понятную ему, или дает образец выполнения действия: «Согни (разогни) пальцы одновременно(поочередно)» / «Делай так», помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок сгибал пальцы каждой руки одновременно, поочередно, начиная с мизинца и противопоставляя большой палец руки остальным пальцам; поочередно разгибал пальцы, начиная с первого пальца, одновременно разгибал пальцы, полностью раскрывал ладонь

1 балл - при выполнении пробы ребенок сгибал пальцы каждой руки одновременно и/или поочередно и/или разгибал пальцы одновременно и/или поочередно, раскрывал ладонь, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата одновременное (поочередное)сгибание (разгибание) пальцев в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 9. Противопоставление пальцев рук**

Цель: оценить умение противопоставлять первый палец остальным на одной руке, Одновременно двумя руками; пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно, одновременно

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит (сидит). Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию «Делай так»

И дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок противопоставлял первый палец остальным на одной руке, одновременно двумя руками; противопоставлял пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно, одновременно

1 балл - при выполнении пробы ребенок противопоставлял пальцы на одной руке и/или пальцы одной руки пальцам другой руки, с помощью педагога.

Выбор из программного материала ожидаемого результата противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 10. Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке**

Цель: оценить умение сгибать пальцы в кулак на одной руке, одновременно разгибая пальцы на другой руке

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит (сидит). Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок сгибал пальцы в кулак на одной руке, одновременно разгибая пальцы на другой руке, осуществлял зрительный контроль действий рук

1 балл - при выполнении пробы ребенок с помощью педагога сгибал пальцы в кулак на одной руке, одновременно разгибая пальцы на другой руке, не всегда следил за действиями рук

Выбор из программного материала ожидаемого результата сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 11. Круговые движения кистью**

Цель: оценить умение выполнять круговые движения кистью

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит (сидит). И.П.: пальцы сжаты в кулак. Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка и предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял круговые движения в разные стороны кистью одной руки, кистями двух рук одновременно

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял круговые движения в разные стороны кистью одной руки и/или кистями двух рук одновременно, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата круговые движения кистью в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 12а. Движения руками**

Цель: оценить умение выполнять одновременные и поочередные движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения.

Диагностический материал: 2 гимнастических коврика  
Порядок проведения пробы:

1) Ребенок стоит (сидит). Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предлагает ему занять исходное положение «стоя» («сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе)), предъявляет речевую инструкцию: «Руки вверх (в стороны, вниз, вперед, назад)» / «Круговые движения руками» или «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял одновременные и поочередные движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе), протягивал руки вперед, отводил назад, в стороны, поднимал вверх, опускал вниз, выполнял круговые движения руками

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял одновременные и/или поочередные движения руками в исходных положениях «стоя» и/или «сидя» и/или «лежа», с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 12б. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»**

Цель: оценить умение выполнять круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам»

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок стоит (сидит). И.П.: руки к плечам. Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял круговые движения двумя руками одновременно в одном направлении (вперед, назад)

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял круговые движения двумя руками одновременно в одном направлении (вперед и/или назад) с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам» в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 13. Движения плечами**

Цель: оценить умение выполнять движения плечами вперед, назад, вверх, вниз

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок стоит (сидит). И.П.: руки на пояс. Педагог стоит (сидит) напротив ребенка.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял движения плечами вперед, назад, вверх, вниз

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял движения плечами вперед и/или назад и/или вверх, вниз, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата движения плечами вперед, назад, вверх, вниз в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 14а. Движения головой**

Цель: оценить умение выполнять движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог стоит напротив ребенка.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок наклонял голову вперед, назад, в стороны, поворачивал голову вправо, влево, выполнял круговые движения головой

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял одно или несколько движений головой с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата движения головой: наклоны вперед(назад, в стороны), повороты, круговые движения в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 14б. Поднимание головы в положении «лежа на животе»**

Цель: оценить умение поднимать голову в положении «лежа на животе»

Диагностический материал: 2 гимнастических коврика  
Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «лежа на животе». Педагог лежит рядом с ребенком.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия. Помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок поднимал голову, лежа на животе, при этом локти согнутых рук отводил назад, лопатки прижимал к позвоночнику; поднимал голову с опорой на руки, без опоры, лежа на животе, с вытягиванием рук вперед, назад, в стороны

1 балл - при выполнении пробы ребенок поднимал голову с опорой на руки и/или без опоры на руки; не отводил или не каждый раз отводил назад локти согнутых рук, а лопатки прижимал к позвоночнику, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата поднимание головы в положении «лежа на животе» в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 15а. Наклоны туловища**

Цель: оценить умение выполнять наклоны туловища вперед, в стороны, назад

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя, руки на пояс» («стоя, руки на затылок», «стоя, руки вверх»).

Педагог стоит напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз в каждом исходном положении Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял наклоны туловища вперед, в стороны, назад в разных исходных положениях

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял наклоны туловища вперед и/или в стороны/или назад, не во всех исходных положениях, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата наклоны туловища вперед (в стороны, назад) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 15б. Повороты туловища**

Цель: оценить умение выполнять повороты туловища вправо, влево

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя, руки на пояс» («стоя, руки на затылок», «стоя, руки в стороны»). Педагог стоит напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз в каждом исходном положении Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял повороты туловища вправо, влево в разных исходных положениях

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял в повороты туловища вправо и/или влево в разных исходных положениях, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата повороты туловища вправо (влево) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 15в. Наклоны туловища в сочетании с поворотами**

Цель: оценить умение выполнять наклоны туловища в сочетании с поворотами

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя, руки вдоль туловища». Педагог стоит напротив ребенка.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял наклон вправо, при этом левую руку поднимал над головой и наклонял к правой ноге, а правую руку приводил к левой ноге, выполнял наклон

влево, при этом правую руку поднимал над головой и наклонял к левой ноге, а левую руку приводил к правой ноге

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял наклоны туловища в сочетании с поворотами с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата наклоны туловища в сочетании с поворотами в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 16. Движения стопами**

Цель: оценить умение выполнять движения стопами: поднимать, опускать, наклонять, выполнять круговые движения

Диагностический материал: 2 гимнастических коврика  
Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «сидя, ноги на полу». Педагог сидит напротив ребенка.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию: «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз  
Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок поднимал, опускал, наклонял, выполнял круговые движения ступней одной ноги, потом другой ноги, затем обеими ступнями одновременно

1 балл - при выполнении пробы ребенок поднимал и/или опускал и/или наклонял и/или выполнял круговые движения ступней одной ноги и/или обеими ступнями одновременно, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 17. Ползание на четвереньках**

Цель: оценить умение ползать на четвереньках

Диагностический материал: Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «на четвереньках». Педагог находится напротив ребенка.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Ползи», показывает жестом и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие. \*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок делал шаговые движения, поочередно переставляя руки и ноги

1 балл - при выполнении пробы ребенок делал шаговые движения, поочередно переставляя руки и ноги с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата ползание на четвереньках в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 18-19. Движения ногами**

Цель: оценить умение выполнять поочередные (одновременные) движения ногами:

поднимание(отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения  
Диагностический материал: 2 гимнастических коврика

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «лежа на спине» («лежа на животе»). Педагог находится рядом с ребенком.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, дает образец выполнения действия и предъявляет речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз  
Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял поочередные, одновременные движения ногами: поднимал, отводил в сторону прямые и согнутые ноги, выполнял круговые движения ногами в положении «лежа на спине» и «лежа на животе»

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял поочередные и/или одновременные движения ногами, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 20. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»)**

Цель: оценить умение выполнять переход из положения «лежа» в положение «сидя» и из положения «сидя» в положение «лежа»

Диагностический материал: 2 гимнастических коврика

Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «лежа на спине» («сидя»). Педагог находится рядом с ребенком.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, дает образец выполнения действия и предъявляет речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз в каждом исходном положении Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок выполнял переход из положения «лежа» в положение «сидя», поворачивался на бок, например, правый бок и, опираясь на локоть и предплечье правой руки, садился; при переходе из положения «сидя» в положение «лежа» ребенок переносил центр тяжести на предплечье и локоть руки, затем, выпрямляя руку, принимал положение «лежа на спине»

1 балл - при выполнении пробы ребенок выполнял переход из положения «лежа» в положение «сидя» и/или из положения «сидя» в положение «лежа», с помощью педагога

### **Проба 21. Ходьба по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке**

Цель: оценить умение ходить по доске, лежащей на полу, по гимнастической скамейке

Диагностический материал: доска, гимнастическая скамейка  
Порядок проведения пробы:

- 1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог находится рядом с ребенком.
- 2) Педагог привлекает внимание ребенка, дает образец выполнения действия и предъявляет речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 3 раза (1 раз - ходьба по доске, 2 раз - ходьба по широкой стороне скамейки, 3 раз - ходьба по узкой стороне скамейки)

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок сохранял равновесие при ходьбе по доске, лежащей на полу, по широкой (узкой) стороне гимнастической скамейки, смотрел на поверхность, по которой шел, не заступал за края поверхности

1 балл - при выполнении пробы ребенок сохранял равновесие при ходьбе по доске, лежащей на полу и/или по широкой /узкой стороне гимнастической скамейки, иногда смотрел на поверхность, по которой шел и/или заступал за края поверхности

Выбор из программного материала ожидаемого результата ходьба по доске, лежащей на полу /ходьба по гимнастической скамейке в СИПР актуален при оценке 1 балл. При оценке 2 балла также актуален выбор в СИПР ожидаемого результата ходьба по гимнастической скамейке, если в ЗБР обучающегося находится формирование умения ходить на узкой стороне гимнастической скамейки, по наклонной, движущейся скамейке, преодолевать препятствия.

### **Проба 22а. Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке, выполнение движений руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости**

Цель: оценить умение стоять у вертикальной плоскости в правильной осанке, выполнять движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:



1) Ребенок принимает И.П. «стоя» («стоя у вертикальной плоскости»). Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, дает образец выполнения действия и предъявляет речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок стоял у стены, касаясь ее лопатками спины и пятками ног, сохранял правильную осанку 5-7 секунд; стоя у вертикальной плоскости, вытягивал одну или две руки вперед, поднимал вверх, отводил в сторону; поочередно поднимал ноги вперед(вверх), отводил в сторону

1 балл - при выполнении пробы ребенок стоял у стены, касаясь или не касаясь ее лопатками спины и/или пятками ног, с трудом сохранял правильную осанку; стоя у вертикальной плоскости, вытягивал одну или две руки вперед и/или поднимал вверх и/или отводил в сторону и/или поочередно поднимал ноги вперед (вверх)и/или отводил в сторону, с помощью педагога.

Выбор из программного материала ожидаемого результата стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке / движения руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 22б. Отход от стены с сохранением правильной осанки**

Цель: оценить умение отходить от стены с сохранением правильной осанки

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя у вертикальной плоскости». Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, дает образец выполнения действия и предъявляет речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок отходил от стены, сохраняя правильную осанку

1 балл - при выполнении пробы ребенок отходил от стены, не сохраняя или частично сохраняя правильную осанку

Выбор из программного материала ожидаемого результата отход от стены с сохранением правильной осанки в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 23а. Ходьба с удержанием рук в разных положениях**

Цель: оценить умение ходить, удерживая руки на поясе, за спиной, на голове, в стороны

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, дает образец выполнения действия и предъявляет речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок ходил, удерживая руки на поясе, за спиной, на голове, в стороны

1 балл - при выполнении пробы ребенок ходил, не постоянно удерживал во время ходьбы руки на поясе и/или за спиной и/или на голове и/или в стороны

Выбор из программного материала ожидаемого результата ходьба с удержанием рук на поясе(за спиной, на голове, в стороны) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 23б. Движения руками при ходьбе**

Цель: оценить умение выполнять движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предлагает начать движение и дает образец выполнения действий во время ходьбы, предъявляя речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок согласовывал движения рук и ног при ходьбе, выполнял упражнения руками в заданном ритме: взмахи, вращения, отведение назад, в стороны, подъем вверх  
1 балл - при выполнении пробы ребенок не выполнял упражнения руками в заданном ритме; взмахивал и/или вращал и/или отводил назад, в стороны и/или поднимал вверх; наблюдалась несогласованность движений рук и ног при ходьбе

Выбор из программного материала ожидаемого результата движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 24. Ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе**

Цель: оценить умение ходить на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, широким шагом, в полуприседе

Диагностический материал:

Порядок проведения пробы:

1) Ребенок принимает И.П. «стоя». Педагог находится рядом с ребенком.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предлагает начать движение и дает образец выполнения действий во время ходьбы, предъявляя речевую инструкцию: «Делай так», помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок ходил на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, широким шагом, в полуприседе

1 балл - при выполнении пробы ребенок ходил на носках и/или на пятках и/или высоко поднимая бедро и/или захлестывая голень и/или широким шагом, в полуприседе, с помощью педагога. Выбор из программного материала ожидаемого результата ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в присев СИПР актуален при оценке 1 балл. При оценке 2 балла также актуален выбор в СИПР ожидаемого результата ходьба ровным шагом, на носках, на пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, в приседе, если обучающемуся доступно освоение разных способов ходьбы.

### **Проба 25. Броски мяча**

Цель: оценить умение бросать средний (маленький) мяч двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену)

Диагностический материал: средний мяч, маленький мяч  
Порядок проведения пробы:

1) Ребенок и педагог стоят в спортивном зале.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие. Ребенок бросает средний и маленький мяч двумя руками, одной рукой вверх, о пол, о стену \*Проба проводится 1 раз

Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок бросал средний и маленький мяч двумя руками, одной рукой вверх, о пол, о стену, партнеру (средний мяч)

1 балл - при выполнении пробы ребенок бросал средний и маленький мяч двумя руками и/или одной рукой вверх и/или о пол/или о стену, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата броски среднего (маленького) мяча двумя руками (одной рукой) вверх (о пол, о стену) в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 26. Ловля мяча двумя руками**

Цель: оценить умение ловить средний (маленький) мяч двумя руками

Диагностический материал: средний мяч, маленький мяч Порядок проведения пробы:

1) Ребенок и педагог стоят в спортивном зале.

2) Педагог привлекает внимание ребенка, предъявляет речевую инструкцию «Делай так» и дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие. Ребенок ловит средний и маленький мяч.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок ловил средний и маленький мяч, захватывая его ладонями

1 балл - при выполнении пробы ребенок ловил средний и/или маленький мяч, с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата ловля среднего (маленького) мяча двумя руками в СИПР актуален при оценке 1 балл.

### **Проба 27. Метание в цель**

Цель: оценить умение бросать мяч в цель

Диагностический материал: средний (маленький) мяч, кегли; картинки, пиктограмм Порядок проведения пробы:

1) Ребенок и педагог стоят в спортивном зале.

2) Педагог расставляет кегли, привлекает внимание ребенка, дает ему средний(маленький) мяч и предъявляет речевую инструкцию (графическое изображение):«Сбей кегли», показывает жестом или дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие. \*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок сбил мячом одну или несколько кеглей

1 балл - при выполнении пробы ребенок не попал мячом в кегли, бросал мяч с помощью педагога

Выбор из программного материала ожидаемого результата ловля среднего (маленького) мяча двумя руками в СИПР актуален при оценке 1 балл и 2 балла.

### **Проба 28. Перенос груза**

Цель: оценить умение переносить груз

Диагностический материал: набивной мяч весом 2 кг, мат, батут Порядок проведения пробы:

1) Ребенок и педагог стоят в спортивном зале, где лежат набивной мяч весом 2 кг, мат, батут.

2) Педагог привлекает внимание ребенка к предметам спортивного инвентаря, предъявляет речевую инструкцию: «Положи (отнеси) на место мяч (мат, батут)», показывает жестом или дает образец выполнения действия, помогает выполнить действие.

\*Проба проводится 1 раз Оценка.

2 балла - при выполнении пробы ребенок перенес предметы спортивного инвентаря на разное расстояние к местам хранения

1 балл - при выполнении пробы ребенок перенес предметы спортивного инвентаря на разное расстояние к местам хранения с помощью педагога

Выбор из *программного* материала ожидаемого результата перенос груза в СИПР актуален при оценке 1 балл и 2 балла.