

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики Управление
образования и архивов Администрации Муниципального образования
Муниципальный округ «Дебёсский район» МБОУ
«Тыловайская СОШ»

Рассмотрена на заседании
школьного методического
объединения.
Протокол № 1
от «26» августа 2024
Руководитель ШМО: _____

Утверждена приказом №68-ОД
от «29» августа 2024 г.
Директор МБОУ
«Тыловайская СОШ»
_____/ Н.Л.Коробова/

Принята на заседании Педагогического совета протокол № 13
от «29» августа 2024

Адаптированная рабочая программа
предмета (курса) «Физическая культура» для уровня начального общего образования
для обучающихся с задержкой физического развития класс (параллель) 1-4
класс

Составитель программы учитель физической
культуры: Протопопов Дмитрий Николаевич

Тыловой 2025 год

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1—4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической

культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для

максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья,

поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

6. Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.

7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;

- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;

- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;

- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;

- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;

- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

2. Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»

- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы и климатическими особенностями. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ЗПР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом. Виды упражнений, относящиеся к артикуляционной, пальчиковой, нейрогенной гимнастикам осваиваются обучающимися так же по рекомендации школьного психолого-медико- педагогического консилиума.

Содержание обучения в 1 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знани

я:

- Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня.
- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Правила поведения на уроках физической культуры.
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Роль физических упражнений в жизни человека.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами. Бег равномерный по кругу, по прямой.

Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).

Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».

Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги». Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик.

Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Основные виды разминки.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады. Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления. Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.

Модуль «Подвижные игры»

Знания

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.

Физические упражнения.

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты».

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегни к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»..

Содержание обучения во 2 классе. Модуль «Основная гимнастика с элементами корректирующей»

Знани

я:

- Понятие о гармоничном физическом развитии.
- Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно).
- Формирование осанки – компонент здоровья.
- Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры.
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки, партерная разминка
- Виды основных физических качеств.

Физические упражнения.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с

равномерной скоростью

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра

(«цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц:

стоя
лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения. Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие. Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
- Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх.
- Назначение занятий спортом.
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Физические упражнения.

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Спрыгивание с высоты до 50 см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.

Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса

«Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

Спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Освоение передвижения на лыжах. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона

в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках.

Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений.
- Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела
- Упражнения на развитие физических качеств. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
- Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы. Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и

строевых

упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька.

Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.

Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы;

Игры на переключение внимания

Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;

Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба»,

«лошадка», «медвежонок»). Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом. Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки»,

«Горизонтальная восьмёрка».

Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты»,

«Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры».

Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.

Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
- Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.
- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).

- Основные термины легкоатлетических упражнений.
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
- Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств. Физические упражнения.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки на 90 и 180 градусов.

Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Метание теннисного мяча в заданную цель.

Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
- Правила и техника безопасности на лыжне.
- Техника лыжных ходов (одновременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом).
- Основные термины видов передвижения на лыжах.

Физические упражнения.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.
- Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения «Море волнуется», «Что

делает?», «Фигуры»,
«Воздух, вода, земля, ветер» и др.

Народные игры «Лапта».

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине (сухое плавание).
- Основные термины и команды в плавании.

Содержание обучения в 4 классе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основы профилактики травматизма.
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой
- Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм.
- Основные группы мышц, задействованные при выполнении отдельных легкоатлетических упражнений.
- Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице.
- Тестирование в условиях ГТО.

Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание

набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в длину с места на максимальный результат. Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Основные области адаптивной физической культуры (рекреационная, лечебная, оздоровительная)
- Общее строение человека, основные части костного скелета.
- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- Упражнения на развитие основных физических качеств.
- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
- Спорт и гимнастические виды спорта.
- Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Физические упражнения.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;

Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).
Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой.

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки». Логоритмические упражнения со стихами.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.
- Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брасс (сухое плавание).

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре.
- Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи
- Правила игры в баскетбол, пионербол,

футбол. Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости. Пионербол.

Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся ЗПР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;
- о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи. В процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно- педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными

текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,
- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать **жизненные компетенции**, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации;
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности др.);
- сформированность умения логичного последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гигиенической гимнастики и т.д.);
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ЗПР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
 - классифицировать виды физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
 - приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);
- 2) базовые исследовательские действия:
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
 - самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
 - формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических

качеств

и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ЗПР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои

предложения

и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевою саморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ЗПР на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения **в 1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре. С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- знать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;

- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения в положении стоя, сидя и при ходьбе;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультурминуток, выполнения упражнений гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (гимнастическая палка, мяч);
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные разделы физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц,

увеличение подвижности суставов;

- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов,

работы

с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно- скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
- осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.
- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

К концу обучения в 3 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (рекреационная, оздоровительная, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических

упражнений

по целевому назначению;

- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных

эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду

спорта (по выбору).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).
- Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
- осваивать и демонстрировать упражнения согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).

- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения в 4 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;
- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;

- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической

подготовленности

и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

- осваивать технические действия из спортивных игр.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).

- осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.

- Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)

4. Тематическое планирование

Данное распределение по часам является примерным и может варьироваться в зависимости от индивидуального учебного графика. При составлении рабочей программы педагог должен опираться на климатические особенности региона, материально-техническую базу школы, психофизическое состояние, медицинские показания и противопоказания обучающихся с ЗПР.

Разделы-модули	Классы			
	1	2	3	4
Знания	3	2	3	2
Легкая атлетика	19	22	21	22
Гимнастика с элементами корректирующей	10	10	12	12
Плавание	-	-	2	2
Лыжная подготовка	12	12	12	12
Подвижные игры	22	22	18	18
Всего	66	68	68	68

5. Календарно-тематическое планирование

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Коррекционная работа
--------------	-------------------	-------------------------	-----------------------------

		Всего	
Знания о физической культуре			
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»; - формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями; - знать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке); - называть основные способы и особенности движений и передвижений человека; - знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.
2	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	

Легкая атлетика

4	Правила поведения на уроках физической культуры. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	<ul style="list-style-type: none">- осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Чем отличается ходьба от	1	

	бега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).
6	Осанка человека. Упражнения для осанки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
7	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание фазы приземления из прыжка. Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	

	Подвижные игры.		
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание фазы разбега и	1	

	<p>отталкивания в прыжке Правила выполнения прыжка в длину с места.</p> <p>Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Подвижные игры</p>		
10	<p>Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Метание теннисного мяча в цель.</p> <p>Подвижные игры</p>	1	
11	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.</p> <p>Подвижные игры</p>	1	
12	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры</p>	1	
13	<p>Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО</p>	1	

Подвижные игры			
14	Правила поведения на уроках подвижных игр.	1	осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок	1	

16	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	- Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)
17	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
18	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
19	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
20	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
21	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1	
22	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
23	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	
24	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
Гимнастика с элементами акробатики			
25	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям	1	осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной

26	Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения и	1	
----	--	---	--

	<p>организующие команды на уроках физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>		<ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
27	<p>Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой</p>	1	
28	<p>Акробатические упражнения, основные техники</p>	1	
29	<p>Гимнастические упражнения с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры</p>	1	
30	<p>Гимнастические упражнения со скакалкой. Разучивание прыжков в группировке.</p>	1	
31	<p>Гимнастические упражнения в прыжках. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</p>	1	

	Приземление после спрыгивания с горки матов		
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища	1	

	из положения лежа на спине. Подвижные игры		
33	Подъем ног из положения лежа на животе	1	
34	Сгибание рук в положении упор лежа. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
Лыжная подготовка			
35	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	
36	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1	
37	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное). - Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения. - осваивать и демонстрировать упражнения всогласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве,
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
41	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника	1	

	передвижения скользящим шагом в полной координации		равновесии.
--	--	--	-------------

43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
45	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	
Подвижные игры			
47	Правила поведения на уроках подвижных игр.	1	осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок	1	
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	

51	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
----	---	---	--

52	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1	
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
54	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1	
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
56	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	
57	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
Легкая атлетика			
58	Правила поведения на уроках физической культуры. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).
59	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Чем отличается ходьба от бега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	
	Осанка человека. Упражнения		

60	для осанки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
----	--	---	--

61	<p>Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры</p>	1	
62	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание фазы приземления из прыжка. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Подвижные игры</p>	1	
63	<p>Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание фазы</p>	1	

	разбега и отталкивания в прыжке. Правила выполнения прыжка в длину с места Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Подвижные игры		
64	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение	1	

	<p>равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Метание теннисного мяча в цель.</p> <p>Подвижные игры</p>		
65	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Метание теннисного мяча в цель.</p> <p>Подвижные игры</p>	1	
66	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Плавание. Подвижные игры</p>	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Коррекционная работа
Знания о физической культуре			
1	История подвижных игр и соревнований у древних Зарождение Олимпийских игр. Современные	1	<ul style="list-style-type: none"> - различать основные разделы физической культуры (игры, туризм, спорт); - называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - объясняет в простых формулировках назначение утренней
2	Физическое развитие. Дневник наблюдений по физической культуре	1	
Легкая атлетика, футбол.			
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	

	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени			
4	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). 	
5	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжковые упражнения.	1		
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
7	Сложно координированные прыжковые упражнения. Сложно координированные беговые упражнения	1		
8	Игры с приемами футбола: метко в цель. Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1		
9	Гонка мячей и слалом с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		
Подвижные игры с элементами баскетбола.				
12	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр.	1		осваивать упражнения
13	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		сюжетных пальчиковых игр

14	Игры с приемами баскетбола	1	
15	Игры с приемами баскетбола	1	
16	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
17	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
18	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
19	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	

20	Прием «волна» в баскетболе	1	- Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
22	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
Гимнастика с элементами акробатики			
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать упражнения на формирование
24	Строевые упражнения и команды.	1	
25	Физические качества (Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений)	1	
26	Утренняя зарядка Составление комплекса утренней зарядки	1	
27	Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие равновесия	1	
28	Упражнения с гимнастической скакалкой. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
30	Танцевальные гимнастические движения. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны,	1	

	разведением и сведением рук		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. –девочки. Эстафеты.	1	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
Лыжная подготовка			
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Закаливание организма	1	- осваивать
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	упражнения
35	Спуск с горы в основной стойке	1	логоритмики,
36	Спуск с горы в основной стойке	1	различных видов
37	Подъем лесенкой	1	дыхательных
38	Подъем лесенкой	1	упражнений
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	(грудное,
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	диафрагмальное,
41	Торможение лыжными палками	1	полное).
42	Торможение лыжными палками	1	- Осваивать упражнения
43	Торможение падением на бок	1	на расслабление и
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	снятие мышечного
			напряжения.
			- осваивать и
			демонстрировать
			упражнения
			всогласованности
			движений отдельных
			звеньев тела, точности
			мелкой моторики,
			ориентировка
			в пространстве,

			равновесии.
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
45	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр.	1	осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
46	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
47	Игры с приемами баскетбола	1	
48	Игры с приемами баскетбола	1	
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	

52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	- Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)
53	Прием «волна» в баскетболе	1	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
55	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
Легкая атлетика			
56	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	- осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. осваивать упражнения для коррекции и
57	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольная работа. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
59	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
60	Сложно координированные прыжковые упражнения. Сложно координированные беговые упражнения	1	
61	Игры с приемами футбола: метко в цель. Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1	
	Гонка мячей и слалом с мячом. Освоение правил и		

62	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	
68	Праздник Сдачи ГТО.	1	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока		
		Количество во часов	Коррекционная работа
Знания о физической культуре			
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3	1	- различать основные предметные

	ступени Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта		области адаптивной физической культуры (рекреационная, оздоровительная, спорт);
--	---	--	--

2	<p>Виды физических упражнений. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет
3	<p>Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц; - формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре; - различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

			- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.
Легкая атлетика			
4	Правила ТБ на уроках. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	- осваивать
5	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		<ul style="list-style-type: none"> - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	

12	Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	
13	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола.	1	

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		
14	Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола			
15	Правила техники безопасности на уроках.	1	осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
18	Спортивная игра баскетбол	1	
19	Спортивная игра баскетбол	1	
20	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	
22	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
Гимнастика			
24	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1	- осваивать упражнения
25	Строевые команды и упражнения	1	

26	Строевые команды и упражнения	1	
27	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
28	Закаливание организма под душем.	1	

	Дыхательная и зрительная гимнастика		<ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). - осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка). - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
31	Ритмическая гимнастика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
32	Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча.	1	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
Лыжная подготовка			
36	Техника безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать

37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	

39	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	- осваивать и демонстрировать упражнения всогласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
40	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
42	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
Подвижные игры с элементами волейбола			
48	Правила поведения на уроках.	1	осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной
49	Спортивная игра волейбол	1	
50	Спортивная игра волейбол	1	
51	Спортивная игра волейбол	1	
52	Спортивная игра волейбол	1	
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	

54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	

Легкая атлетика

57	Правила ТБ на уроках. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).
58	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольная работа. Бег на 30м. Эстафеты	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	
60	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	
61	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и	1	

	метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Прыжок в длину с разбега	1	

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.		
65	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
66	Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	
67	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание. (сухое плавание)	1	
68	Упражнения сухого плавания в плавании кролем на груди, брассом, дельфином.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока		
		Всего	Коррекционная работа
Знания о физической культуре			
1	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта	1	- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в

2	Самостоятельная физическая подготовка	1	
---	---------------------------------------	---	--

			<ul style="list-style-type: none">- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;- выявлять характерные ошибки при выполнении <p>физических упражнений;определять ситуации, требующие применения</p>
--	--	--	---

			<p>правил предупреждения травматизма; - определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.</p>
Легкая атлетика			
3	<p>Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</p>	1	<p>- осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.</p>

	Беговые упражнения		<ul style="list-style-type: none"> - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Метание малого мяча на дальность	1	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
9	Закаливание организма Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
10	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива		

11	комплекса ГТО. Бег на 1000м Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
----	--	---	--

12	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола			
13	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)
14	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
15	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
16	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
17	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
18	Упражнения из игры баскетбол	1	
19	Упражнения из игры баскетбол	1	
20	Упражнения из игры баскетбол	1	
21	Упражнения из игры баскетбол	1	
Гимнастика			
22	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	- осваивать упражнения простых пальчиковых игр манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать упражнения на формирование правильной осанки с
23	Акробатическая комбинация	1	
24	Акробатическая комбинация	1	
25	Акробатическая комбинация	1	
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.		

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). - осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка» Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
30	Обучение опорному прыжку. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
31	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
32	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
Лыжная подготовка			
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	- осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное). - Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	

37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
----	--	---	--

38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
Подвижные игры с элементами волейбола			
46	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики. - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на
47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
51	Упражнения из игры волейбол	1	
52	Упражнения из игры волейбол	1	
53	Упражнения из игры волейбол	1	
54	Упражнения из игры волейбол	1	

			расслабление)
--	--	--	---------------

Легкая атлетика

55	<p>Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</p> <p>Беговые упражнения</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические. - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием. - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя). - осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
56	<p>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Контрольная работа.</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Бег на 30м. Эстафеты</p>	1	
57	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1	
58	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1	
59	<p>Оказание первой помощи на занятиях физической культуры</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p> <p>Метание малого мяча на дальность</p>	1	
60	<p>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	1	

	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
61	Закаливание организма Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
62	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
64	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	
65	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» Упражнения из игры футбол	1	
66	Плавание кролем на спине в полной координации Упражнения в плавании способом кроль	1	
67	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне Подводящие упражнения с плавательной доской Упражнения в скольжении на груди	1	
68	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	