

**Аннотация к адаптированной рабочей программе АООП НОО обучающихся с ЗПР
(Вариант 7.2) (1, 1 дополнительный -4 классы)**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Березовская средняя школа № 1 им. Е.К. Зырянова»

**Аннотация к адаптированной рабочей программе
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 2.9.5. ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и реализуется 5 лет с 1 по 4 класс.

Рабочая программа разработана учителем физической культуры в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителем в школе по определенному учебному предмету.

Рабочая программа учебного предмета является частью АООП НОО обучающихся с ОВЗ (Вариант 7.2), определяющей:

- пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели при получении НОО с учетом специфики учебного предмета, коррекционно-развивающего курса;
- общую характеристику учебного предмета, коррекционно-развивающего курса;
- описание места учебного предмета, коррекционно-развивающего курса в учебном плане;
- описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, коррекционно-развивающего курса;
- содержание учебного предмета, коррекционно-развивающего курса;
- тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся;
- поурочное планирование;
- описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова

Дата 30.08 2024г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальный отдел образования администрации Березовского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Березовская средняя школа № 1 им. Е.К. Зырянова»

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов
учитель начальных классов
_____ (_____)

Протокол №1

от "___" ___ 202__ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ (_____)
"___" ___ 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К.
Зырянова
_____ (_____)

Приказ № _____

"___" ___ 202__ г

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов
учитель начальных классов
_____ (_____)

Протокол №1

от "___" ___ 202__ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ (_____)
"___" ___ 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К.
Зырянова
_____ (_____)

Приказ № _____

"___" ___ 202__ г

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов
учитель начальных классов
_____ (_____)

Протокол №1

от "___" ___ 202__ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ (_____)
"___" ___ 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К.
Зырянова
_____ (_____)

Приказ № _____

"___" ___ 202__ г

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов
учитель начальных классов
_____ (_____)

Протокол №1

от "___" ___ 202__ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ (_____)
"___" ___ 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К.
Зырянова
_____ (_____)

Приказ № _____

"___" ___ 202__ г

РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов
учитель начальных классов
_____ (_____)

Протокол №1

от "___" ___ 202__ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ (_____)
"___" ___ 202__ г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К.
Зырянова
_____ (_____)

Приказ № _____

"___" ___ 202__ г

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1 - 4 классов

Составитель: Ветрова Наталья Валерьевна
учитель физической культуры

п.г.т. Березовка 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, ФАОП НОО обучающихся с ОВЗ, проекта федеральной адаптированной рабочей программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (адаптивная физическая культура).

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

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно 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.

Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило,

соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:

- с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,

- упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,

- увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.

- отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,

3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;

5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

6. обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая характеристика учебного предмета с учетом особенностей освоения обучающимися

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является

адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в

определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

- Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

- Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 504 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 1 дополнительном классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Основные ценностные ориентиры учебного предмета обучающихся 1-4 классов МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова развитие личности школьника, его творческих способностей, интереса к учению, формирование желания и умения учиться; воспитание нравственных и эстетических чувств, эмоционально-ценностного позитивного отношения к себе и окружающим.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты

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, физкультминуток, 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 в **1 дополнительном 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»;
- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- понимать и раскрывать значение регулярного выполнения физических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации;
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела.

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

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; упражнения с гимнастическими предметами (мяч, скакалка).
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки), звуковой гимнастики, глазодвигательной, нейрогенной гимнастики.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

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, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

Способы физкультурной 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 всогласованности 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)

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 «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. 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»

Знания:

- 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», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»..

Содержание обучения в 1 (дополнительном) классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

–Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.

–Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале

–Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка.

–Правила выполнения гимнастических упражнений.

–Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток

–Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.

–Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.

–Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

Физические упражнения.

Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).

Освоение танцевальных позиций у опоры.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («карабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.

- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
- Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.
- Простые термины легкоатлетических упражнений.

Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;

Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

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

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д.

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.
- 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
- Доставка лыж до места катания.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания).

Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.

Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков»

Содержание обучения во 2 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- 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.

Организующие 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) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), 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.

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 корригирующие упражнения для осанки и стопы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

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 «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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№п /п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре							
1.	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения			<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, 	<ul style="list-style-type: none"> • просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; • следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; 	https://res.h.edu.ru/
2.	Из истории физической культуры	В процессе обучения			<ul style="list-style-type: none"> • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 	<ul style="list-style-type: none"> • слушают рассказ педагога; 	https://res.h.edu.ru/
3.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения			<ul style="list-style-type: none"> • реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, • привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, 	<ul style="list-style-type: none"> • отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; • участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; 	https://res.h.edu.ru/

					правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности							
4.	Самостоятельные занятия	В процессе обучения			<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов 	<ul style="list-style-type: none"> • выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; • участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); • играют с соблюдением правил. 	https://res.h.edu.ru/
5.	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					https://res.h.edu.ru/
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					https://res.h.edu.ru/
Раздел 2. Физическое совершенствование							
7.	Основная гимнастика с элементами корригирующей	20	0	0	<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • реализовывать 	<ul style="list-style-type: none"> • совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; • выполнение упражнения в соответствии со схемой; 	https://res.h.edu.ru/
8.	Легкая атлетика	26	0	0			https://res.h.edu.ru/
9.	Лыжная подготовка	8	0	0			https://res.h.edu.ru/
10.	Подвижные игры	45	0	0			https://res.h.edu.ru/

					<p>воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</p> <ul style="list-style-type: none"> • привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; • создавать доверительный психологический климат во время урока; • организовывать групповые формы учебной деятельности; • организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности; • организовывать групповые формы учебной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения; • выполняют упражнения для развития переключаемости движений; • выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; • выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); • выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; • совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; • изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; 	h.edu.ru/
	Итого	99					

						<ul style="list-style-type: none"> • просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. • выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; • выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; • выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); • выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции; • усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога; • выполнение упражнений по памяти; • самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; • совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; • выполнение упражнения с 	
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <ul style="list-style-type: none"> • принимают участие в соревнованиях; • выполняют упражнения для развития переключаемости движений; • выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); • участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. 	
--	--	--	--	--	--	---	--

1 дополнительный класс

№п /п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре							
1.	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения			<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, 	<ul style="list-style-type: none"> • просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; • следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; • слушают рассказ педагога; • отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; • с помощью педагога выполняют практические занятия с 	https://resh.edu.ru/
2.	Из истории физической культуры	В процессе обучения			<ul style="list-style-type: none"> • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и 	<ul style="list-style-type: none"> • с помощью педагога выполняют практические занятия с 	https://resh.edu.ru/
3.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения					https://resh.edu.ru/

			<p>самоорганизации;</p> <ul style="list-style-type: none"> • реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, • привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). 	<p>заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> • участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; • участвуют в проектной деятельности на доступном уровне. 	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
4.	Самостоятельные занятия	В процессе обучения	<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • реализовывать воспитательные возможности в 	<ul style="list-style-type: none"> • выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; • участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); • играют с соблюдением правил. 	https://res.h.edu.ru/
5.	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения			https://res.h.edu.ru/
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			https://res.h.edu.ru/

					различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов		
Раздел 2. Физическое совершенствование							
7.	Основная гимнастика с элементами корригирующей	20	0	0	<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, • привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих 	<ul style="list-style-type: none"> • изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; • просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; • изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. • систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.). • проговаривают сенсорные свойства инвентаря; • проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; • выполняют упражнения для развития произвольного торможения; • выполняют упражнения по визуальному плану с 	https://res.h.edu.ru/
8.	Легкая атлетика	26	0	0			https://res.h.edu.ru/
9.	Лыжная подготовка	8	0	0			https://res.h.edu.ru/
10.	Подвижные игры	45	0	0			https://res.h.edu.ru/
	Итого	99	0	0			https://res.h.edu.ru/

				<p>позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;</p> <ul style="list-style-type: none"> • создавать доверительный психологический климат во время урока; • организовывать групповые формы учебной деятельности; • организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности; • организовывать групповые формы учебной деятельности 	<p>использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; • выполняют упражнения для развития переключаемости движений; • выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; • выполняют движение под заданный ритм, музыку; • последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; • изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; • изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами; • выполняют упражнение с ярким инвентарем; • выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча); 	
--	--	--	--	--	--	--

						<ul style="list-style-type: none"> • проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); • выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); • выполняют упражнения в различном темпе; • выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; • совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; • изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; • просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога; • выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; • выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; • выполнение упражнений 	
--	--	--	--	--	--	---	--

						для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); <ul style="list-style-type: none"> • выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.. 	
--	--	--	--	--	--	---	--

2 класс

№п /п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре							
1.	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения			<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, • привлекать внимание 	<ul style="list-style-type: none"> • просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; • следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; • слушают рассказ педагога; • отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; • с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); • участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; • участвуют в проектной деятельности на доступном уровне. 	https://res.h.edu.ru/
2.	Из истории физической культуры	В процессе обучения					https://res.h.edu.ru/
3.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения					https://res.h.edu.ru/

			обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).		
--	--	--	--	--	--

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

4.	Самостоятельные занятия	В процессе обучения	<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов 	<ul style="list-style-type: none"> • выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; • участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); • играют с соблюдением правил. 	https://res.h.edu.ru/
5.	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения			https://res.h.edu.ru/
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			https://res.h.edu.ru/

Раздел 2. Физическое совершенствование

7.	Основная гимнастика с элементами корригирующей	27	0	0	<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного 	<ul style="list-style-type: none"> • изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; 	https://res.h.edu.ru/
----	--	----	---	---	--	--	---

8.	Легкая атлетика	25	1	0	<p>образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, • привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; • создавать доверительный психологический климат во время урока; • организовывать групповые формы учебной деятельности; • организовывать в рамках 	<ul style="list-style-type: none"> • просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; • изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. • систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.). • проговаривают сенсорные свойства инвентаря; • проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; • выполняют упражнения для развития произвольного торможения; • выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения; • выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; • выполняют упражнения для 	https://res.h.edu.ru/ https://res.h.edu.ru/ https://res.h.edu.ru/ https://res.h.edu.ru/
9.	Лыжная подготовка	12	0	0			
10.	Подвижные игры	38	0	0			
	Итого	102	1	0			

				<p>урока поощрение учебной/социальной успешности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать групповые формы учебной деятельности 	<p>развития переключаемости движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; • выполняют движение под заданный ритм, музыку; • последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; • изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; • изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами; • выполняют упражнение с ярким инвентарем; • выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча); • проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); • выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); • выполняют упражнения в различном темпе; 	
--	--	--	--	---	---	--

						<ul style="list-style-type: none"> • выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; • совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; • изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; • просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога; • выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; • выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; • выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); • выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.. 	
--	--	--	--	--	--	--	--

3 класс

№п /п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре							
1.	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения			<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, • привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими 	<ul style="list-style-type: none"> • просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; • следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; • слушают рассказ педагога; • отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; • с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); • участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; • участвуют в проектной деятельности на доступном уровне. 	https://res.h.edu.ru/ https://res.h.edu.ru/ https://res.h.edu.ru/
2.	Из истории физической культуры	В процессе обучения					
3.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения					

				(учителями) и сверстниками (обучающимися).			
Раздел 2. Способы физической деятельности							
4.	Самостоятельные занятия	В процессе обучения			<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов 	<ul style="list-style-type: none"> • выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; • участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); • играют с соблюдением правил. 	https://res.h.edu.ru/
5.	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения					https://res.h.edu.ru/
6.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения					https://res.h.edu.ru/
Раздел 2. Физическое совершенствование							
7.	Основная гимнастика с элементами корригирующей	25	0	0	<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • реализовывать воспитательные возможности в 	<ul style="list-style-type: none"> • изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; • просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; 	https://res.h.edu.ru/
8.	Легкая атлетика	33	1	0			https://res.h.edu.ru/
9.	Лыжная подготовка	15	0	0			https://res.h.edu.ru/
10.	Подвижные игры	29	0	0			https://res.h.edu.ru/

	Итого	102	1	0	<p>различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</p> <ul style="list-style-type: none"> • привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; • создавать доверительный психологический климат во время урока; • организовывать групповые формы учебной деятельности; • организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности; • организовывать групповые формы учебной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> • изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. • систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.). • проговаривают сенсорные свойства инвентаря; • проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; • выполняют упражнения для развития произвольного торможения; • выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения; • выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; • выполняют упражнения для развития переключаемости движений; • выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; • выполняют движение под 	
--	-------	-----	---	---	---	---	--

					<p>заданный ритм, музыку;</p> <ul style="list-style-type: none"> • последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; • изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; • изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами; • выполняют упражнение с ярким инвентарем; • выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча); • проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); • выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); • выполняют упражнения в различном темпе; • выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; • совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных 	
--	--	--	--	--	---	--

						<p>пространственных опор для выполнения движения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; • просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога; • выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; • выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; • выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); • выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.. 	
--	--	--	--	--	--	---	--

4 класс

№п /п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. Знания об адаптивной физической культуре							
1.	Физическая культура как система занятий	В процессе обучения			<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного 	<ul style="list-style-type: none"> • просматривают видеоматериал по теоретическим 	https://resh.edu.ru/

	физическими упражнениями по укреплению здоровья человека		<p>образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, 	<p>вопросам адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> • следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; 	
2.	Из истории физической культуры	В процессе обучения	<ul style="list-style-type: none"> • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; 	<ul style="list-style-type: none"> • слушают рассказ педагога; • отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; 	https://res.h.edu.ru/
3.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения	<ul style="list-style-type: none"> • реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, • привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися). 	<ul style="list-style-type: none"> • с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); • участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; • участвуют в проектной деятельности на доступном уровне. 	https://res.h.edu.ru/
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
4.	Самостоятельные занятия	В процессе обучения	<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; 	<ul style="list-style-type: none"> • выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; 	https://res.h.edu.ru/
5.	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения	<ul style="list-style-type: none"> • устанавливать доверительные отношения между учителем и 	<ul style="list-style-type: none"> • участвуют 	https://res.h.edu.ru/
6.	Физкультурно-	В процессе обучения			https://res.h.edu.ru/

	оздоровительная деятельность				<p>обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,</p> <ul style="list-style-type: none"> • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов 	<p>оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <ul style="list-style-type: none"> • играют с соблюдением правил. 	h.edu.ru/
--	------------------------------	--	--	--	--	--	--

Раздел 2. Физическое совершенствование

7.	Основная гимнастика с элементами корригирующей	27	0	0	<ul style="list-style-type: none"> • формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; • побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; • реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов, • привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, 	<ul style="list-style-type: none"> • изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; • просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; • изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. • систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.). 	https://res.h.edu.ru/
8.	Легкая атлетика	24	1	0			https://res.h.edu.ru/
9.	Лыжная подготовка	16	0	0			https://res.h.edu.ru/
10.	Подвижные игры	35	0	0			https://res.h.edu.ru/
	Итого	102	1	0			

				<p>понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);</p> <ul style="list-style-type: none"> • устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; • создавать доверительный психологический климат во время урока; • организовывать групповые формы учебной деятельности; • организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности; • организовывать групповые формы учебной деятельности 	<ul style="list-style-type: none"> • проговаривают сенсорные свойства инвентаря; • проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; • выполняют упражнения для развития произвольного торможения; • выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения; • выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; • выполняют упражнения для развития переключаемости движений; • выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; • выполняют движение под заданный ритм, музыку; • последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; • изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и 	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>сопряженной речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> • изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами; • выполняют упражнение с ярким инвентарем; • выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча); • проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); • выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); • выполняют упражнения в различном темпе; • выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; • совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; • изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; • просмотр обучающего видео 	
--	--	--	--	--	--	--

						<p>с сопровождающими комментариями педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; • выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; • выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); • выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции. 	
--	--	--	--	--	--	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 дополнительный класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Урок-экскурсия. История физической культуры в России	1	0	0		
2	Урок – игра. Правила безопасного поведения в местах проведения подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	1	0	0		
3	Урок-экскурсия. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		
4	Урок-игра. Считалки для подвижных игр	1	0	0		
5	Урок-игра Закрепление правил игр на ловкость «Свободное место»	1	0	0		
6	Урок-игра Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	0	0		
7	Урок-игра. Закрепление правил организации игровых площадок	1	0	0		
8	Урок-игра Закрепление правил игры «У медведя во бору»	1	0	0		
9	Урок-игра. Закрепление правил подвижной игры «Подбеги к своему предмету»	1	0	0		
10	Урок-игра. Закрепление правил подвижной игры «Не попади в болото», «Мы веселые ребята»	1	0	0		
11	Урок-игра Закрепление правил игры «Краски», «Два Мороза»	1	0	0		
12	Урок-игра. Закрепление правил подвижной игры «Не оступись», «Мышеловка»	1	0	0		
13	Урок-игра. Закрепление правил подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		
14	Урок-игра Закрепление правил игры «Сорви шишку»	1	0	0		
15	Урок-игра. Закрепление правил подвижной игры «Брось-поймай», «День и ночь»	1	0	0		
16	Урок-игра. Закрепление правил подвижной игры «Пингвины с мячом», «Пятнашки»	1	0	0		
17	Урок-игра. Закрепление правил подвижной игры «Прыжки по кочкам»	1	0	0		
18	Урок-игра. Способы организации игровых площадок	1	0	0		
19	Урок-игра. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		

20	Урок-игра. История возникновения игр с мячом	1	0	0		
21	Урок-игра. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		
22	Урок-беседа. Упражнение для осанки с мячом	1	0	0		
23	Урок-игра. Закрепление правил подвижной игры «Метание мячей и мешочков», «Хитрая лиса»	1	0	0		
24	Урок-беседа. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Виды ходьбы.	1	0	0		
25	Закрепление правил подвижной игры «Кого назвали тот и ловит», «Пятнашки»	1	0	0		
26	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьников	1	0	0		
27	Правила построения и перестроения	1	0	0		
28	Закрепление правил подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	0		
29	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		
30	Освоение танцевальных позиций	1	0	0		
31	Закрепление правил подвижной игры «Не урони мяч»	1	0	0		
32	Освоение танцевальных шагов	1	0	0		
33	Упражнения для формирования опорно-двигательного аппарата	1	0	0		
34	Закрепление правил подвижной игры «Подбеги к своему предмету»	1	0	0		
35	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		
36	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		
37	Закрепление правил подвижной игры «День и ночь»	1	0	0		
38	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		
39	Отработка упражнений на сочетание движений рук и ног.	1	0	0		
40	Закрепление правил подвижной игры «Веревочка», «Мышеловка»	1	0	0		
41	Ходьба широким шагом, в приседе	1	0	0		
42	Гимнастические упражнения с предметами	1	0	0		
43	Закрепление правил подвижной игры «Узнай, где звонили»	1	0	0		
44	Выполнение упражнений для развития гибкости	1	0	0		

45	Упражнения для развития гибкости	1	0	0		
46	Упражнения для укрепления мышц ног. Игра «Выше ноги от земли»	1	0	0		
47	Сгибание рук в положении упор лежа.	1	0	0		
48	Отработка техники прыжков со скакалкой	1	0	0		
49	Прыжки на одной и двух ногах с поворотами на 180 градусов.	1	0	0		
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		
51	Закрепление правил подвижной игры «Порядок и беспорядок»	1	0	0		
52	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		
54	Закрепление правил подвижной игры «Карлики и великаны»	1	0	0		
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		
56	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		
57	Закрепление правил подвижной игры «Ручеек»	1	0	0		
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		
59	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		
60	Игры для исправления осанки и плоскостопия	1	0	0		
61	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		
62	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		
63	Соревнования «Спортивные эстафеты»	1	0	0		
64	Развитие координации движений на лыжах	1	0	0		
65	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		
66	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении	1	0	0		
67	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		
68	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		
69	Закрепление правил подвижной игры «Скатывание шаров»	1	0	0		

70	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		
71	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		
72	Закрепление правил подвижной игры «Мяч по кругу»	1	0	0		
73	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0		
74	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0		
75	Закрепление правил подвижной игры «Черепашки»	1	0	0		
76	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		
77	Разучивание фазы приземления в прыжке	1	0	0		
78	Эстафеты с предметами. Знакомство с правилами проведения эстафет	1	0	0		
79	Отработка техники выполнения фазы приземления в прыжке	1	0	0		
80	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		
81	Беговые эстафеты	1	0	0		
92	Эстафеты с обручами	1	0	0		
83	Основные правила ТБ на уроках сдачи нормативов	1	0	0		
84	Эстафеты с мячом (отработка правил выполнения эстафет)	1	0	0		
85	Бег на 10м. Беговые упражнения	1	0	0		
86	Прыжки на скакалке на одной ноге	1	0	0		
87	Эстафеты на скорость	1	0	0		
88	Метание малого мяча с места	1	0	0		
89	Бег 30 метров. Подвижные игры	1	0	0		
90	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей	1	0	0		
91	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
92	Равномерный бег.	1	0	0		
93	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		
94	Разучивание народной игры «Чижик»	1	0	0		
95	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		

96	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		
97	Фестиваль «Народные спортивные игры»	1	0	0		
98	Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		
99	Выполнение контрольных нормативов	1	0	0		
	Всего:	99	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата (план)	Дата (факт)
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1	Игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности	1	0	0		
2	Правила организации подвижных игр на спортивной площадке. Виды игр.	1	0	0		
3	Игры на развитие активности и интереса «Птичка в клетке»	1	0	0		
4	Современные Олимпийские игры.	1	0	0		
5	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игры на развитие познавательности «Мы веселые ребята»	1	0	0		
6	Подвижные игры с приемами других игр. Игры на развитие познавательности «Угадай, кого поймал»	1	0	0		
7	Игры с мячом «Передал – садись»	1	0	0		
8	Закрепление правил техники безопасности во время подвижных игр. Игры на развитие познавательности «Угадай, кого поймал»	1	0	0		
9	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	0		
10	Игры с мячом «Мяч по кругу»	1	0	0		
11	Закрепление правил игр на развитие познавательности «Мы веселые ребята»	1	0	0		
12	Эстафеты с баскетбольным мячом	1	0	0		
13	Игры с мячом (закрепление правил)	1	0	0		
14	Правила командных игр. Командная игра с мячом	1	0	0		

15	Игры с мячом: метко в цель	1	0	0		
16	Игры с мячом: метко в цель	1	0	0		
17	Правила игры с мячом в паре. Передача мяча	1	0	0		
18	Игры и игровые задания на повышение интереса к игровой деятельности «Ловишка, бери ленту»	1	0	0		
19	Эстафеты с футбольным мячом	1	0	0		
20	Правила безопасности при выполнении игровых эстафет с мячом. Упражнение в передачи мяча.	1	0	0		
21	Спортивные эстафеты «Обход фишек с мячом»	1	0	0		
22	Подвижные игры по поддержанию равновесия	1	0	0		
23	Подвижные игры на развитие умения работать в команде «Элементы игры в футбол»	1	0	0		
24	Физическое развитие. Понятие о гармоничном физическом развитии.	1	0	0		
25	Построение и перестроение в одну и две шеренги	1	0	0		
26	Общая разминка. Упражнения общей разминки. Сила как устойчивое качество	1	0	0		
27	Освоение техники выполнения разминки с контролем дыхания. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		
28	Выполнение разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперед. приставные шаги на полной стопе.	1	0	0		
29	Строевые действия и команды. Передвижение в колонне по одному.	1	0	0		
30	Прыжковые упражнения: ноги вместе (с прямыми и согнутыми коленями)	1	0	0		
31	Прыжковые упражнения: разножка на 45 и 90 градусов (Вперед и в сторону)	1	0	0		
32	Разминка у опоры. Быстрота как фундаментальное качество	1	0	0		
33	Гимнастическая разминка. Освоение упражнений на укрепление голеностопных суставов.	1	0	0		
34	Освоение упражнений на развитие координации и увеличения эластичности мышц.	1	0	0		
35	Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально. Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		

36	Освоение упражнений на укрепление мышц спины и брюшного пресса (Березка). Выносливость как физическое качество	1	0	0		
37	Освоение упражнений на развитие гибкости (махи назад).	1	0	0		
38	Упражнения с гимнастической скакалкой. Вращение скакалки кистью рук.	1	0	0		
39	Упражнения с гимнастическим мячом. Упражнения для развития моторики и координации.	1	0	0		
40	Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед.	1	0	0		
41	Партнерская разминка. Гибкость как стабильное качество	1	0	0		
42	Развитие согласованных движений. Упражнение на развитие эластичности мышц ног.	1	0	0		
43	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическими предметами.	1	0	0		
44	Танцевальные гимнастические движения.	1	0	0		
45	Дневник наблюдений по физической культуре. Контроль дыхания при выполнении прыжковых заданий.	1	0	0		
46	Измерение массы и длины своего тела.	1	0	0		
47	Физкультминутки на уроках, их значение для физического здоровья.	1	0	0		
48	Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	0		
49	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Стойка лыжника.	1	0	0		
50	Правила подбора одежды и обуви для лыжной подготовки в зависимости от погодных условий.	1	0	0		
51	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		
52	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		
53	Зимние подвижные игры «Катание на санках»	1	0	0		
54	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		
55	Торможение на лыжах во время спуска	1	0	0		
56	Торможение на лыжах на учебной трассе.	1	0	0		
57	Подъем елочкой в небольшую гору	1	0	0		
58	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		

59	Спуски и подъёмы на лыжах (отработка техники)	1	0	0		
60	Спуски и подъёмы на лыжах (отработка техники)	1	0	0		
61	Торможение лыжными палками (отработка техники)	1	0	0		
62	Зимние подвижные игры «Быстрые и меткие»	1	0	0		
63	Торможение лыжными палками (отработка техники)	1	0	0		
64	Правила падения на бок во время спуска (отработка техники)	1	0	0		
65	Зимние подвижные игры «Брось дальше»	1	0	0		
66	Правила падения на бок во время спуска (отработка техники)	1	0	0		
67	Виды легкой атлетики.	1	0	0		
68	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.	1	0	0		
69	Правила поведения на занятиях легкой атлетики	1	0	0		
70	Броски мяча в неподвижную мишень История подвижных игр и соревнований в древних народах.	1	0	0		
71	Зарождение Олимпийских игр. Символы победы на Олимпиаде	1	0	0		
72	Спрыгивание с высоты до 50 см после небольшого подседа. Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	0		
73	Прыжок в длину на небольшое расстояние (техника выполнения)	1	0	0		
74	Прыжки в длину с места	1	0	0		
75	Спрыгивание и запрыгивание на гимнастическую скамейку.	1	0	0		
76	Передвижение широким шагом с наклонами туловища вперед и в стороны, разведением и проведением рук	1	0	0		
77	Равномерный бег по залу	1	0	0		
78	Передвижение с поворотами и изменением направления	1	0	0		
79	Ходьба по пересеченной местности	1	0	0		
80	Ходьба по пересеченной местности	1	0	0		
81	Правила выполнения нормативов	1	0	0		
82	Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики при сдаче нормативов.	1	0	0		
83	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с	1	0	0		

	ходьбой.					
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		
86	Бег в режиме большой интенсивности.	1	0	0		
87	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	0		
90	Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов, теоретический зачет.	1	1	0		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		
92	Броски малого мяча с места.	1	0	0		
93	Бросок малого мяча стоя боком в сторону метания.	1	0	0		
94	Бросок большого мяча в неподвижную мишень.	1	0	0		
95	Подвижные игры на спортивной площадке	1	0	0		
96	Подвижные игры на спортивной площадке	1	0	0		
97	Эстафеты с мячом	1	0	0		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0		
99	Бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой	1	0	0		
100	Бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой	1	0	0		
101	Эстафеты	1	0	0		
102	«Праздник ГТО».	1	0	0		
		68	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата (план)	Дата (факт)
		всего	контроль ные работы	практическ ие работы		
1	История развития современного спорта. Виды командных спортивных игр.	1	0	0		
2	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижная игра на развитие внимания, творчества «Море волнуется»	1	0	0		
3	Физическая культура древних народов. Подвижные игры на развитие внимания «Воздух, вода, земля, ветер», «Фигуры»	1	0	0		
4	Подвижные игры с элементами народных игр: «Лапта»	1	0	0		
5	Закрепление правил игры «Лапта»	1	0	0		
6	Спортивная игра в баскетбол. Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом.	1	0	0		
7	Спортивная игра в баскетбол. Правила игры.	1	0	0		
8	Введение баскетбольного мяча.	1	0	0		
9	Отработка правил ведения баскетбольного мяча. Руками.	1	0	0		
10	Отработка правил ловли и передачи мяча двумя руками.	1	0	0		
11	Отработка правил передачи и ведения баскетбольного мяча.	1	0	0		
12	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	0		
13	Спортивная игра волейбол. Техника безопасности при работе с волейбольным мячом.	1	0	0		
14	Правила приема и передачи волейбольного мяча.	1	0	0		
15	Спортивная игра волейбол. Правила игры	1	0	0		
16	Прямая нижняя подача волейбольного мяча. Техника выполнения.	1	0	0		
17	Прием и передача мяча двумя руками на месте. Техника выполнения.	1	0	0		
18	Прием и передача мяча двумя руками в движении. Техника выполнения.	1	0	0		
19	Спортивная игра в футбол. Техника безопасности при работе с футбольным мячом.	1	0	0		

20	Техника выполнения удара по неподвижному мячу.	1	0	0		
21	Спортивная игра в футбол. Техника ведения футбольного мяча.	1	0	0		
22	Подвижные игры с приемами футбола.	1	0	0		
23	Правила игры в футбол.	1	0	0		
24	Виды физических упражнений.	1	0	0		
25	Строевые упражнения: построение, перестроение в одну, две шеренги.	1	0	0		
26	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Передвижение в колонне по одному с размеренной скоростью.	1	0	0		
27	Дозировка медицинских принадлежностей. Отработка правил выполнения поворотов направо, налево.	1	0	0		
28	Упражнения основной гимнастики на развитие мышц рук. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	0	0		
29	Составление индивидуального графика занятий по развитию физического образца. Упражнения основной гимнастики на развитие икроножных мышц.	1	0	1		
30	Строевые команды и рисунок. Динамичные упражнения основной гимнастики – прыжки.	1	0	0		
31	Статичные упражнения основной гимнастики – наклоны.	1	0	0		
32	Упражнение с серией поворотов и прыжков. ОРУ с мячом.	1	0	0		
33	Упражнение с серией поворотов и прыжков. ОРУ со скакалкой.	1	0	0		
34	Преодоление простых препятствий: перепрыгивание препятствий с разбега.	1	0	0		
35	Передвижения по гимнастической скамейке. Техника безопасности при выполнении упражнений на гимнастической скамейке.	1	0	0		
36	Передвижения по низкому гимнастическому бревну. Техника выполнения передвижения.	1	0	0		
37	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.	1	0	0		
38	Упражнения на переключение внимания.	1	0	0		
39	Прыжки через скакалку.	1	0	0		
40	Освоение акробатических упражнений: техника выполнения кувырка вперед.	1	0	0		
41	Ритмическая гимнастика. Передвижение шагом, бегом в разных направлениях по намеченным ориентирам.	1	0	0		
42	Танцевальные упражнения в галопе	1	0	0		

43	Освоение акробатических упражнений: техника выполнения шпагата.	1	0	0		
44	Танцевальные движения из танцевальной польки	1	0	0		
45	Закаливание организма под душем.	1	0	0		
46	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	1	0	0		
47	Дыхательная и зрительная гимнастика. Упражнение на осанку с гимнастической лестницей.	1	0	0		
48	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила индивидуального подбора лыж, лыжных креплений, палок.	1	0	0		
49	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Техника выполнения.	1	0	0		
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Отработка техники выполнения.	1	0	0		
51	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Техника выполнения поворотов.	1	0	0		
52	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Отработка техники выполнения поворотов.	1	0	0		
63	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Закрепление правил поворотов на месте.	1	0	0		
54	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Техника выполнения поворотов.	1	0	0		
55	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Отработка техники выполнения поворотов.	1	0	0		
56	Отработка способов поворотов на месте и в движении.	1	0	0		
57	Отработка лыжных ходов.	1	0	0		
58	Повороты на лыжах способом переступания и способы передвижения на лыжах.	1	0	0		
59	Торможение на лыжах плугом при спуске с пологого склона. Техника выполнения.	1	0	0		
60	Торможение на лыжах плугом при спуске с пологого склона. Отработка техники выполнения.	1	0	0		
61	Торможение на лыжах плугом при спуске с пологого склона. Отработка техники выполнения.	1	0	0		
62	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	0	0		

63	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Закрепление техник выполнения.	1	0	0		
64	Передвижение на лыжах 1 км.	1	0	0		
65	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		
66	Легкая атлетика как вид спорта. Отличие легкой атлетики от занятий физической культурой.	1	0	0		
67	Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	0		
68	Прыжки в движении в разном направлении.	1	0	0		
69	Прыжки в высоту на месте с касанием вверху подвешенных ориентиров.	1	0	0		
70	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1	0	0		
71	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1	0	0		
72	Метание малого мяча с шага с замахом вперед, вниз.	1	0	0		
73	Челночный бег с ускорением.	1	0	0		
74	Челночный бег с торможением.	1	0	0		
75	Равномерный бег и ходьба.	1	0	0		
76	Бег с ускорением на короткое расстояние 30 м.	1	0	0		
77	Бег с преодолением препятствий.	1	0	0		
78	Бег с максимальной скоростью с высокого старта.	1	0	0		
79	Беговые упражнения с максимальной скоростью	1	0	0		
80	Беговые упражнения с координационной классификацией	1	0	0		
81	Беговые упражнения из разных положений.	1	0	0		
82	Беговые упражнения из разных положений.	1	0	0		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0	0		
84	Умеренный бег на выносливость.	1	0	0		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	0		
86	Эстафеты с мячом.	1	0	0		
87	Эстафеты с гимнастическим инвентарем.	1	0	0		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и	1	0	0		

	разгибание рук в упоре лежа на полу.					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см.	1	0	0		
90	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см. Выполнение ОРУ с мячом.	1	0	0		
91	Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов, теоретический зачет	1	1	0		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0		
93	Подвижные игры: правила игры в Пионербол	1	0	0		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног.	1	0	0		
95	Пионербол: правила приема и передачи мяча на месте	1	0	0		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	0		
97	Пионербол: правила приема и передачи мяча в движении	1	0	0		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1	0	0		
100	Пионербол: правила судейства	1	0	0		
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники и выполнением испытаний (испытаний) 2-3 ступени	1	0	0		
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники и выполнением испытаний (испытаний) 2-3 ступени	1	0	0		
		102	1	0		

Материально-техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает следующее.

Наглядный материал: схемы человеческого тела, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.