

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костомукшского муниципального округа
«Средняя общеобразовательная школа №1 с углубленным изучением
иностранного языка имени Я.В. Ругоева»

СОГЛАСОВАНА
на заседании методического
совета
протокол № 1 от 28.08.2026 г.
Руководитель методического
совета: _____
(Л.П.Петрасова)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол №1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор: _____
(Н.Ю.Федотова)
приказ от 31.08.2026г. № 233-о/д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 5CF8D707ACD9477A01906B967F7E3AFF
Владелец: Федотова Наталья Юрьевна
Действителен: с 30.10.2025 до 23.01.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)»
адаптированной основной общеобразовательной программы
начального общего образования
обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)
1 дополнительный - 4 классы
срок реализации программы – 5 лет

Автор-составитель:
учитель
Дубовская Ирина Евгеньевна

г. Костомукша
2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)» АООП НОО обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) разработана в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1023 (с изменениями и дополнениями от 17 июля 2024 г.). Содержание и планируемые результаты программы соответствуют ФАОП НОО данной категории обучающихся. Программа включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по русскому языку, тематическое планирование, поурочное планирование, учитывает особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР.

Программа разработана в соответствии с рабочей программой по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол от 29 сентября 2022 г. № 7/22).

Программа имеет коррекционную направленность, разработана с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействует всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Цель и задачи реализации программы

Освоение учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программы по предмету «Физическая культура (адаптивная)» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

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

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;

- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на

общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

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

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

2. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

3. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР.

Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступить к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

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.

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура (адаптивная)» рассчитан на 504 ч. (5 лет обучения).

Параллель	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год
1 дополнительный	3	33	99
1	3	33	99
2	3	34	102
3	3	34	102
4	3	34	102

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура (адаптивная)» на уровне начального общего образования

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся с 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.

Программа 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 и 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.

Освоение социальной роли ученика проявляется в соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя); старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях; подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК; адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя; бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в выборе одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице); вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

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

Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности); осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.); осознании затруднений (не получается определенное упражнение); разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога; способности осознавать факторы и

ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности; возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете); возможности контролировать импульсивные желания; корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения; умении проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям; проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты

Освоение программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

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 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 волевую 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.

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

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в: понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем; попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти – на скорость); умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в: способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению; способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

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

Предметные планируемые результаты (ЗПР вариант 7.2)

Модуль тематический блок	Разделы	Предметные примерные планируемые результаты
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.): - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физкультурной деятельности	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в

		спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с основами акробатики	Организуящие команды и приемы	- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - удерживает статическую позу в течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	Общеразвивающие упражнения	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

	Развитие координации Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с

	движений Развитие выносливости	направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность.
Гимнастика с элементами корригирующей	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте Упражнения на дыхание Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия Упражнения на развитие общей и мелкой моторики Упражнения на развитие точности и координации движений Упражнения на развитие двигательных умений и навыков	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).

Предметные результаты по годам обучения 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, в бассейне);
- 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 в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

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

Знания о физической культуре:

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

Способы физкультурной деятельности:

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
- осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)

Содержание учебного предмета «Физическая культура (адаптивная)»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Способы физкультурной деятельности»;
- Модуль «Физическое совершенствование» с разделами:
 - «Гимнастика с элементами корригирующей»;
 - «Гимнастика с основами акробатики»;
 - «Легкая атлетика»;
 - «Подвижные и спортивные игры»;
 - «Лыжная подготовка».

Модули «Знания об адаптивной физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» распределяются по остальным модулям программы. 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 гимнастикой осваиваются обучающимися так же по рекомендации школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

Содержание обучения в 1 классе.

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей и основами акробатики»

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. Коррекционно-развивающие 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, полуприсед, 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 и спортивные 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».

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 в 1 (дополнительном) классе.

Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей и основами акробатики»

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. Коррекционно-развивающие упражнения.

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

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

Партнерная 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 («ящерица»).

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 («арабеск») 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 перекладывание 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 и спортивные 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 «Гимнастика с элементами корригирующей и основами акробатики»

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. Коррекционно-развивающие упражнения.

Организирующие 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 («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться

на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

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

Физические упражнения.

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

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

Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.

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

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

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

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

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

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

Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

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

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.

Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.

Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.

Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Освоение передвижения на лыжах. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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

Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Гимнастика с основами акробатики и 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. Коррекционно-развивающие 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.

Упражнения 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», «маяр», «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 «Гимнастика с основами акробатики и элементами коррегирующей»

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. Коррекционно-развивающие 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 коррегирующие 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.

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

Модуль тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся (Вариант 7.2)
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению	Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья	-Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом

	здоровья человека	человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	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.
	Из истории физической культуры	человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	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.
	Физические упражнения	человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	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.
	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей	человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	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.
		История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	

		Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	
Способы физкультурной деятельности	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия Самостоятельные игры и развлечения	Вариант 7.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Вариант 7.2 Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	- 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.
Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы	Вариант 7.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по

			возможности, «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
	Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения Развитие гибкости Развитие координации Формирование осанки	Вариант 7.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности). Вариант 7.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Вариант 7.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Вариант 7.2 Широкие	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка»

	Развитие силовых способностей	стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Вариант 7.2 Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Вариант 7.2 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в	для метания мяча). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняются упражнения в различном темпе; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.
--	-------------------------------	--	--

		постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Вариант 7.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).	
Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие быстроты Развитие выносливости	Вариант 7.1, 7.2 Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Вариант 7.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Вариант 7.1, 7.2 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют

		Вариант 7.1, 7.2 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Вариант 7.2 Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.	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.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	Вариант 7.2 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Вариант 7.2 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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Вариант 7.2 Повторное	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с использованием

		выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	зрительных пространственных опор для перестроения; - игра. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - 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.
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки	Вариант 7.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Вариант 7.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Вариант 7.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Футбол Вариант 7.2 Удар по	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с

	На материале спортивных игр	неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол Вариант 7.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Волейбол Вариант 7.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Вариант 7.1, 7.2 Подвижные игры разных народов. Вариант 7.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». 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».	рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).
--	-----------------------------	--	---

		Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».	
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие выносливости	Вариант 7.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение Вариант 7.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - 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.
Гимнастика с элементами корригирующей	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте Упражнения на дыхание	Вариант 7.1, 7.2 Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч). Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдут пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - 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, заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.). <i>Дополнительная коррекционная работа</i> - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;
	Упражнения на коррекцию и формирование осанки		
	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия		

	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики Упражнения на развитие точности и координации движений Упражнения на развитие двигательных умений и навыков	человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Сидя («катоки», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и	- выполняют упражнения для развития произвольного торможения.
--	---	---	--

		влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп. С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами 1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево). Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу,	
--	--	--	--

		ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью. Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления. Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки	
--	--	--	--

		боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага. Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т. д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т. д.). Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно	
--	--	---	--

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

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба

приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	1 доп.	2	3	4
		Количество часов (уроков)				
I. Знания об адаптивной физической культуре						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения				
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения				

3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	24	24	24
8	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	10	10	10	10	10
9	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
10	Лыжная подготовка	20	20	20	20	20
11	Подвижные и спортивные игры	25	25	28	28	28
		99	99	102	102	102
	Итого: 504 часа					

Критерии и нормы оценивания 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 с ЗПР строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

Формы учета рабочей программы воспитания

Рабочая программа воспитания реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков. Эта работа осуществляется в следующих формах:

Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

— обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей культуры, ученых, политиков, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;

— использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, объектов для выполнения.

Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям искусства.

Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания:

- методы контроля и самоконтроля,
- методы самовоспитания,
- методы поощрения,
- методы формирования сознания,
- методы убеждения.

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме организации групповых и индивидуальных исследований (мини-исследований), включение в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне начального общего образования

Целевые ориентиры определены в соответствии с инвариантным содержанием воспитания обучающихся на основе российских базовых (гражданских, конституциональных) ценностей, обеспечивают единство воспитания, воспитательного пространства.

Целевые ориентиры
Гражданско-патриотическое воспитание
знающий и любящий свою малую родину, свой край, имеющий представление о Родине - России, ее территории, расположении;
сознающий принадлежность к своему народу и к общности граждан России,

проявляющий уважение к своему и другим народам;
понимающий свою сопричастность к прошлому, настоящему и будущему родного края, своей Родины - России, Российского государства;
понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение;
имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях;
принимая участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание

уважающий духовно-нравственную культуру своей семьи, своего народа, семейные ценности с учетом национальной, религиозной принадлежности;
сознающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека;
доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям, уважающий старших;
Умеющий оценивать поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, осознающий ответственность за свои поступки.
Владеющий представлениями о многообразии языкового и культурного пространства России, имеющий первоначальные навыки общения с людьми разных народов, вероисповеданий.
Сознающий нравственную и эстетическую ценность литературы, родного языка, русского языка, проявляющий интерес к чтению.

Эстетическое воспитание

способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей;
проявляющий интерес и уважение к отечественной и мировой художественной культуре;
проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусстве.

Физическое воспитание

бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде;
владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе;
ориентированный на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом;
сознающий и принимающий свою половую принадлежность, соответствующие ей психофизические и поведенческие особенности с учетом возраста.

Трудовое воспитание

сознающий ценность труда в жизни человека, семьи, общества;
проявляющий уважение к труду, людям труда, бережное отношение к результатам труда, ответственное потребление;
проявляющий интерес к разным профессиям;
участвующий в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Экологическое воспитание

понимающий ценность природы, зависимость жизни людей от природы, влияние людей на природу, окружающую среду;
проявляющий любовь и бережное отношение к природе, неприятие действий,

приносящих вред природе, особенно живым существам; выражающий готовность в своей деятельности придерживаться экологических норм.
Ценности научного познания
выражающий познавательные интересы, активность, любознательность и самостоятельность в познании, интерес и уважение к научным знаниям, науке; обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах, многообразии объектов и явлений природы, связи живой и неживой природы, о науке, научном знании; имеющий первоначальные навыки наблюдений, систематизации и осмысления опыта в естественно-научной и гуманитарной областях знания.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы
1 ЛА 12	Знания об адаптивной физической культуре. Техника безопасности. Чем отличается ходьба от бега.	1		
2	Режим дня. Утренняя гимнастика. Построения в шеренгу и колонну.	1		
3	Личная гигиена. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1		
4	Осанка человека. Упражнения для осанки. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Игра «Салки-выручалки». «Чай, чай выручай».	1		
5	Построение. Выполнение команд. Игра «Запрещенное движение»	1		
6	Построения, комплекс упражнений, ходьба. Медленный бег до 1 мин.	1		
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Бег в медленном темпе до 2 минут.	1		
8	Правила выполнения прыжка. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1		
9	Приземление после спрыгивания с горки матов. Игра «К своим флажкам»	1		
10	Разучивание фазы приземления из прыжка. Игровые задания. Бег в медленном темпе до 3 минут.	1		
11	Прыжковые упражнения. Круговая эстафета. Бег в медленном темпе до 3 минут.	1		
12	Прыжковые упражнения. Круговая эстафета.	1		
13 иг 12	Техника безопасности на уроках в спортивном зале. Ходьба и бег по кругу с	1		

	изменением направления движения. Игра «Класс, смирно!»			
14	Повороты направо и налево переступанием. Броски и ловля большого резинового мяча на месте. Ведение мяча на месте. «Два мороза».	1		
15	Комплекс упражнений. Броски и ловля большого резинового мяча на месте. Ведение мяча на месте. «Два мороза».	1		
16	Повороты направо и налево переступанием. Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание малого мяча в вертикальную цель из положения стоя с отведением руки назад-вверх над плечом. Игра «Салки с выручалками».	1		
17	Повороты направо и налево переступанием. Комплекс общеразвивающих упражнений. Броски и ловля большого резинового мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1		
18	Ловля и передача мяча (в парах). Ведение мяча на месте. Игра «Совушка».	1		
19	Ведение мяча в движении. Игра «Два мороза».	1		
20	Ведение мяча в движении. Игра «Два мороза».	1		
21	Эстафета с набивными мячами. Игра.	1		
22	Повороты направо и налево переступанием. Комплекс общеразвивающих упражнений. Метание мяча в вертикальную цель.	1		
23	Построения и перестроения. Комплекс упражнений. Ведение мяча на месте. Броски и ловля большого набивного мяча на месте. Метание в цель. «Попрыгунчики-воробышки»	1		
24	Строевые команды. Комплекс упражнений. Метание мяча в цель. Игра «Запрещенное движение»	1		
25 гим	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Эстафеты с предметами	1		
26	Упражнения в равновесии на скамейке. Игра - Эстафета	1		
27	Упражнения в равновесии на скамейке. Эстафета. Прыжки через короткую скакалку, акробатика	1		
28	Строевые упражнения Упражнения в равновесии на скамейке. Прыжки через короткую скакалку, акробатика. Эстафета.	1		
29	Упражнения для развития ловкости.	1		

	«Муравейник».			
30	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии на скамейке Прыжки через короткую скакалку.	1		
31	Комплекс утренней гимнастики. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1		
32	Комплекс утренней гимнастики. Равновесие в ходьбе по низкому бревну. Перекаты назад и вперед в группировке. Перекаты на спину, лежа на животе.	1		
33	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну.	1		
34	Комплекс утренней гимнастики Перекаты из упора стоя на коленях. Лазанье по гимнастической стенке. Игра	1		
35	Комплекс упражнений с гимнастическими палками. Эстафета с набивными мячами	1		
36	Перестроения и комплекс утренней гимнастики с палками. Эстафета.	1		
37	Гимнастическая полоса препятствий	1		
38	Прыжки через длинную скакалку. Игра «Охотники и утки»	1		
39	Комплекс утренней гимнастики. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на низком гимнастическом бревне. Эстафета.	1		
40	Комплекс утренней гимнастики. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на низком гимнастическом бревне. Эстафета.	1		
41	Повороты на месте. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку.	1		
42	Упражнения в поднимании и переноске грузов.	1		
43	Строевые упражнения. Полоса препятствий.	1		
44	Игровые задания для развития физических качеств.	1		
45	Строевые упражнения. ОРУ на гимнастической скамейке. Эстафета с преодолением невысоких препятствий	1		
46	Упражнения на формирования правильной осанки. Упражнения в равновесии на бревне. Полоса препятствий	1		
47	ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии на бревне. Игры.	1		

48	Игровые задания для развития физических качеств.	1		
49 20 Л и КГ 10	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Проверка готовности лыж. Укладка, надевание крепления.	1		
50	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
51	Коррекционно-развивающие упражнения. Игровые задания для развития физических качеств.	1		
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		
53	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
54	Коррекционно-развивающие упражнения. Игровые задания для развития физических качеств.	1		
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1		
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1		
57	Коррекционно-развивающие упражнения. Игровые задания для развития физических качеств.	1		
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1		
59	Ступающий шаг без палок.	1		
60	Коррекционно-развивающие упражнения. Игровые задания для развития физических качеств.	1		
61	Построение. Ступающий шаг без палок.	1		
62	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции в медленном темпе.	1		
63	Коррекционно-развивающие упражнения. Игровые задания для развития физических качеств.	1		
64	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции в медленном темпе.	1		
65	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции в среднем темпе. Игры на равнине.	1		
66	Коррекционно-развивающие упражнения. Игровые задания для развития физических качеств.	1		
67	Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции в среднем темпе.	1		

68	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1		
69	Коррекционно-развивающие упражнения. Игровые задания для развития физических качеств.	1		
70	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1		
71	Эстафета без палок с этапом до 50 м. Развитие выносливости, прохождение дистанции.	1		
72	Коррекционно-развивающие упражнения. Игровые задания для развития физических качеств.	1		
73	Имитационные упражнения техники спуска на лыжах в основной стойке.	1		
74	Спуски в основной стойке. Подъем в гору «Лесенкой».	1		
75	Коррекционно-развивающие упражнения. Игровые задания для развития физических качеств.	1		
76	Спуск и подъем в гору.	1		
77	Развитие выносливости, прохождение дистанции.	1		
78	Коррекционно-развивающие упражнения. Игровые задания для развития физических качеств.	1		
79 13	иг Техника безопасности на уроках в зале. Расчет на первый и второй. Ходьба и бег со сменой направления и и.п.	1		
80	Комплекс упражнений с большими мячами.	1		
81	Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Смена сторон»	1		
82	Считалки для подвижных игр. Ходьба и бег со сменой направления и и.п.	1		
83	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
84	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
85	Обучение способам организации игровых площадок	1		
86	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
87	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
88	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
89	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
90	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
91	Разучивание подвижной игры «Брось-	1		

	поймай»			
92 ЛА 8	Техника безопасности на спортивных занятиях (улица). Бег в сочетании с ходьбой. Метание мяча в парах. Игры с мячом	1		
93	Бег в сочетании с ходьбой. Метание мяча в парах.	1		
94	Бег с изменением направления. «Вызов номеров».	1		
95	Бег в сочетании с ходьбой. Метание мяча. Игра.	1		
96	Развитие выносливости – медленный бег до 3 мин. Метание мяча в парах. Игра.	1		
97	Метание мяча в цель. Игра.	1		
98	Метание мяча на дальность. Игра	1		
99	Правила приема воздушных и солнечных ванн. Игры во дворе.	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Знания о физической культуре	1	0	0
2	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры	1	0	0
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1	0	0
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера»	1	0	0
5	Обучение бегу на короткие дистанции 20 м, 30 м.	1	0	0
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза».	1	0	0
8	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0
9	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0
10	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0
11	Техника прыжка в длину с 3-5 шагов разбега; метание малого мяча. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	0	0
12	Разучивание техники метания мяча в цель с 3 м	1	0	0
13	Разучивание техники метания мяча в цель с 6 м	1	0	0
14	Здоровый образ жизни и режим дня	1	0	0

15	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0
16	Урок-игра. Построению в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Салки».	1	0	0
17	Подвижные игры: «Совушка», «Запрещенное движение».	1	0	0
18	Урок-игра. Развитие внимания, мышления, посредством подвижных игр.	1	0	0
19	Подвижная игра «Бой петухов».	1	0	0
20	Подвижная игра «За флажками»	1	0	0
21	Подвижная игра «Охотник и зайцы».	1	0	0
22	Подвижная игра «Белые медведи». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1	0	0
23	Разучивание игры «Перестрелка». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1	0	0
24	Игры с мячом	1	0	0
25	Разучивание игры «Перестрелка». Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	1	0	0
26	Разучивание игровых действий эстафет (броски, ловля, старт из положения сидя).	1	0	0
27	Игры в беге «Караси и щуки»	1	0	0
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1	0	0
29	Гимнастические строевые упражнения. Основные положения рук и ног	1	0	0
30	Комплекс упражнений на осанку. Стихотворное сопровождение на уроках	1	0	0
31	Комплекс упражнений для мышц спины. Ловля и броски мяча в парах	1	0	0
32	Упражнения на равновесие, строевые упражнения. Комплекс АФК	1	0	0
33	Развитие координационных способностей. Комплекс АФК	1	0	0
34	Развитие силовых способностей. Комплекс АФК	1	0	0
35	Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на внимание	1	0	0
36	Круговая тренировка. Упражнения на внимание	1	0	0
37	Комплекс АФК. Упражнения на осанку	1	0	0
38	Комплекс АФК. Упражнения с гимнастическими скакалками.	1	0	0
39	Обучения группировке и перекатам, стойка на лопатках.	1	0	0
40	Комплекс АФК. Упражнения с гимнастическими	1	0	0

	мячами.			
41	Различные виды равновесий, перекаты, группировки, кувырок вперед.	1	0	0
42	Круговая тренировка по станциям	1	0	0
43	Упражнения на равновесие. Комплекс АФК	1	0	0
44	Полоса препятствий, кувырок вперед.	1	0	0
45	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0
46	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0
47	Способы построения и повороты стоя на месте, акробатика (кувырок вперед, стойка на лопатках)	1	0	0
48	Подъем туловища из положения лежа на спине. Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0
50	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0
51	Техника основной стойки лыжника	1	0	0
52	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0
54	Повороты вокруг носков лыж на месте и в движении	1	0	0
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0
56	Имитация на месте и в движении одновременного бесшажного хода.	1	0	0
57	Равномерное прохождение дистанции до 1 км	1	0	0
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0
59	Равномерное передвижение дистанции до 1 км	1	0	0
60	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0
61	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0
62	Повороты на месте и в движении на лыжах	1	0	0
63	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0
64	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0
65	Игровые задания на лыжах	1	0	0
66	Упражнения в передвижении с изменением скорости, дистанция до 1 км	1	0	0
67	Игры на лыжах	1	0	0
68	Эстафеты на лыжах	1	0	0
69	Значение регулярного выполнения физических упражнений для гармоничного развития	1	0	0
70	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	0	0
71	Разучивание игровых действий и правил	1	0	0

	подвижных игр			
72	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0
73	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0
74	Подвижная игра «Охотники и утки»	1	0	0
75	Подвижная игра «Вышибалы»	1	0	0
76	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0
77	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0
78	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0
79	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0
80	Разучивание подвижной игры "Кислый круг"	1	0	0
81	Игры и эстафеты	1	0	0
82	Комплекс упражнений на осанку и профилактику плоскостопия	1	0	0
83	Гимнастические строевые упражнения. Основные исходные положения.	1	0	0
84	Развитие координационных способностей. Комплекс АФК	1	0	0
85	Развитие силовых способностей. Комплекс АФК	1	0	0
86	Лазанье по гимнастической стенке. Упражнения на внимание	1	0	0
87	Комплекс АФК. Упражнения на осанку	1	0	0
88	Комплекс АФК. Упражнения с гимнастическими скакалками.	1	0	0
89	Обучения группировке и перекатам	1	0	0
90	Комплекс АФК. Упражнения с гимнастическими мячами.	1	0	0
91	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. Короткие ускорения 30-50м.	1	0	0
92	Бег на выносливость с переходом на ходьбу. Игры с элементами бега.	1	0	0
93	Техника ходьбы и бега. Совершенствование бросков и ловли теннисного мяча.	1	0	0
94	Обучение броску теннисного мяча из-за головы. Развитие выносливости в медленном беге	1	0	0
95	Совершенствование метания и ловли теннисного мяча. Развитие выносливости в медленном беге	1	0	0
96	Совершенствование броска и ловли теннисного мяча.	1	0	0
97	Развитие двигательных качеств: ловкость (челночный бег), гибкость.	1	0	0

98	Развитие двигательных качеств: прыжок в длину с места	1	0	0
99	Подведение итогов учебного года. Игры по выбору детей.	1	0	0
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	<u>Основная гимнастика с элементами корригирующей</u> Понятие о гармоничном физическом развитии	1
2	Формирование осанки – компонент здоровья	1
3	Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры	1
4	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта	1
5	Организующие команды и приёмы. Упражнения по видам разминки, партерная разминка	1
6	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте.	1
7	Повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1
8	Общая разминка. Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно).	1
9	Упражнения общей разминки.	1
10	Виды основных физических качеств.	1
11	Повторение разученных упражнений.	1
12	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе.	1
13	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»).	1
14	Приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).	1
15	Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1
16	Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1
17	Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»).	1
18	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»).	1

18	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»).	1
19	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»).	1
20	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой	1
21	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1
22	Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц.	1
23	Наклоны туловища вперед, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках.	1
24	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперед) в опоре на стопе и на носках.	1
25	Равновесие с ногой вперед (горизонтально) и мах вперед горизонтально.	1
26	Разминка у опоры. Приставные шаги в сторону и повороты.	1
27	Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).	1
28	Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).	1
29	Подводящие упражнения, акробатические упражнения	1
30	Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперед (группировка, перекаты), шпагат.	1
31	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки.	1
32	Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед.	1
33	Игровые задания со скакалкой.	1
34	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1
35	Серия отбивов мяча. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1
36	Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом),	1
37	Шаги галопа (в сторону, вперед), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.	1
38	Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов.	1
39	Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.	1
40	Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ.	1
41	Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие. Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.	1
42	Упражнения на формирование правильной осанки с гимнастическими палками.	1
43	Упражнения на формирование правильной осанки с мячами.	1
44	Упражнения на формирование правильной осанки с фитболами.	1

45	Лыжная подготовка. Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	1
46	Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках	1
47	Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.	1
48	Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах	1
49	Освоение передвижения на лыжах.	1
50	Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).	1
51	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе	1
52	Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх.	1
53	Равномерный бег по залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.	1
54	Равномерный бег по залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.	1
55	Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.	1
56	Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодоление препятствий.	1
57	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
58	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	1
59	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
60	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	1
61	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1
62	Броски большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1
63	Назначение занятий спортом.	1
64	Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.	1
65	Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.	1
66	Прыжки в длину на небольшое расстояние.	1
67	Прыжки в длину с места на максимальный результат.	1
68	Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.	1
69	Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.	1
70	Правила техники безопасности при выполнении	1

	игровых заданий	
71	Правила подвижных игр	1
72	Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре	1
73	Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности	1
74	Развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка».	1
75	Развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка»	1
76	Разучивание игры «Угадай, кого поймали».	1
77	Разучивание игры «Угадай, кого поймали».	1
78	Разучивание игры ««Мы веселые ребята»».	1
79	Разучивание игры ««Мы веселые ребята»».	1
80	Разучивание игры «Ловишка, бери ленту».	1
81	Разучивание игры «Ловишка, бери ленту».	1
82	Разучивание игры «Угадай, кого поймали».	1
83	Разучивание игры «Угадай, кого поймали».	1
84	Спортивные эстафеты с обходом фишек	1
85	Спортивные эстафеты с обходом фишек	1
86	Преодоление препятствия в виде мягких модулей	1
87	Преодоление препятствия в виде мягких модулей.	1
88	Спортивные эстафеты с переступанием палки, каната.	1
89	Спортивные эстафеты с переступанием палки, каната	1
90	Спортивные эстафеты с гимнастической скамейкой	1
91	Спортивные эстафеты с гимнастической скамейкой	1
92	Спортивные эстафеты с мячом.	1
93	Спортивные эстафеты с мячом.	1
94	Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.	1
95	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1
96	Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.	1
97	Подвижные игры по выбору детей.	1
98	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.	1
99	Форма одежды для занятий плаванием	1
100	Режим дня при занятиях плаванием.	1
101	Правила личной гигиены во время занятий плаванием	1
102	Упражнения ознакомительного плавания.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	<u>Основная гимнастика с элементами корригирующей.</u> Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1
2	Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений	1

3	Упражнения для основных мышечных групп и различных частей.	1
4	Упражнения на развитие физических качеств. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.	1
5	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.	1
6	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.	1
7	Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.	1
8	Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.	1
9	Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов	1
10	Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками.	1
11	Имитация падения в группировке с кувырками.	1
12	Бег (челночный).	1
13	Упражнения в танцах галоп и полька.	1
14	Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат	1
15	Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.	1
16	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке.	1
17	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке	1
18	Игры на переключение внимания.	1
19	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую	1
20	Упражнения на переключение внимания.	1
21	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1
22	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»)	1
23	Ходьба по массажной дорожке для стоп.	1
24	Упражнения для стоп с массажным мячом.	1
25	Упражнения на осанку у гимнастической лестницы.	1
26	Упражнения на осанку у гимнастической скамейки.	1
27	Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос».	1
28	Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».	1
29	Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты».	1
30	Упражнения для глаз «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур	1

	фигуры».	
31	Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко».	1
32	Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его».	1
33	Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».	1
34	Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей.	1
35	Обучение расслаблению:изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.	1
36	Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.	1
37	Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.	1
38	<u>Лыжная подготовка.</u> Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений	1
39	Правила и техника безопасности на лыжне	1
40	Техника лыжных ходов (одновременный душажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом).	1
41	Основные термины видов передвижения на лыжах.	1
42	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1
43	Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культу	1
44	Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья	1
45	Основные термины легкоатлетических упражнений. Равномерная ходьба и бег.	1
46	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице	1
47	Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).	1
48	Челночный бег.	1
49	Бег с ускорением и торможением	1
50	Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств	1
51	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1
52	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий.	1
53	Бег с ускорением и торможением, с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1
54	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1
55	Повторное выполнение беговых упражнений из разных исходных положений; челночный бег.	1
56	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях.	1
57	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места с разной амплитудой и траекторией полёта.	1
58	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1
59	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с	1

	доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.	
60	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1
61	Прыжки на 90 и 180 градусов	1
62	Прыжки на 90 и 180 градусов.	1
63	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1
64	Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений.	1
65	Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены с поворотами.	1
66	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1
67	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1
68	Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага.	1
69	Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.	1
70	Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.	1
71	Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.	1
72	<u>Плавание.</u> Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.	1
73	Правила безопасного поведения на открытых водоемах.	1
74	Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде	1
75	Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спин	1
76	Упражнения ознакомительного плавания.	1
77	Правила подвижных игр.	1
78	Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.	1
79	Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.	1
80	Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения «Море волнуется».	1
81	Разучивание игры «Море волнуется».	1
82	Разучивание игры «Что делает?»	1
83	Разучивание игры «Что делает?»	1
84	Разучивание игры «Фигуры».	1
85	Разучивание игры «Фигуры».	1
86	Разучивание игры «Воздух, вода, земля».	1
87	Разучивание игры «Воздух, вода, земля».	1
88	Народные игры «Лапта»- разучивание.	1
89	Народные игры «Лапта»-закрепление.	1
90	Народные игры «Лапта»-повторение.	1
91	Народные игры «Лапта»-совершенствование.	1
92	Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча.	1
93	Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча.	1
94	Элементы спортивных игр. Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча.	1
95	Элементы спортивных игр. ловля и передача баскетбольного мяча.	1
96	Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1

97	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
98	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
99	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1
100	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1
101	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1
102	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

4 КЛАСС 102 часа по 3 часа в неделю

№ упр.	Название разделов и тем	Кол. часов	ДАТА	
			план	факт
Знания о физической культуре 3 часа				
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1		
	Способы самостоятельной деятельности			
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1		
	Способы самостоятельной деятельности			
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		
Спортивно-оздоровительная физическая культура Модуль «Легкая атлетика» 13 часов				
4	Правила поведения на занятиях по легкой атлетике, анализируя возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	1		
5	Беговые упражнения	1		
6	Беговые упражнения	1		
7	Беговые упражнения	1		
8	Развитие выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	1		
9		1		
10		1		
11	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1		
12	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1		

13	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень	1		
14	Прыжки в длину с места	1		
15	Прыжки в длину с места	1		
16	Прыжки в длину с места	1		
Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры с элементами футбола 7 часов.				
17	Правила поведения на занятиях по футболу.	1		
18	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
19	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
20	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
21	Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1		
22		1		
23		1		
Модуль "Гимнастика" – 15 часов				
24	Правила поведения на занятиях по гимнастике.	1		
25	Акробатическая комбинация.	1		
26	Акробатическая комбинация.	1		
27	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
28	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
29	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
30	Упражнения на гимнастической скамейке	1		
31	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		
32	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		
33	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		
34	Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1		
35	Упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики.	1		
36		1		
37		1		
38	Прыжки на месте через скакалку за 1 минуту.	1		
Модуль "Спортивные игры" Баскетбол – 9 часов				
39	Правила поведения на занятиях по баскетболу.	1		
40	Введение в игру баскетбол. Правила игры. Основные элементы игры.	1		
41	Ведение мяча	1		
42	Ведение мяча	1		
43	Ведение мяча	1		
44	Броски мяча в корзину	1		
45	Броски мяча в корзину	1		
46	Броски мяча в корзину	1		
47	Броски мяча в корзину	1		
Модуль "Лыжная подготовка" – 9 часов				

48	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		
49	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		
50		1		
51	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
52	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
53	Спуски и подъёмы на лыжах	1		
54	Торможение лыжными палками и падением на бок	1		
55	Торможение лыжными палками и падением на бок	1		
56	Торможение лыжными палками и падением на бок	1		
	Модуль "Подвижные игры". Пионербол – 6 часов			
57	Правила поведения на занятиях по Пионерболу	1		
58	Передача мяча в парах через сетку	1		
59	Передача мяча в парах через сетку	1		
60	Разучивание передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки	1		
61	Разучивание передачи мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки	1		
62		1		
	Баскетбол – 11 часов			
63	Введение в игру баскетбол. Правила игры. Основные элементы игры.	1		
64		1		
65	Передача мяча на месте и в движении.	1		
66	Передача мяча на месте и в движении.	1		
67	Передача мяча на месте и в движении.	1		
68	Технические действия баскетболиста без мяча	1		
69	Технические действия баскетболиста без мяча	1		
70	Технические действия баскетболиста без мяча	1		
71	Использование подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	1		
72		1		
73		1		
	Волейбол – 11 часов			
74	Правила поведения на занятиях по волейболу, анализируя возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	1		
75	Игровые, технические действия в игры волейбол, разучивают передачу мяча двумя руками снизу и сверху.	1		
76		1		
77	Игровые, технические действия в игры волейбол, разучивают передачу мяча двумя руками снизу и сверху.	1		
78		1		
79	Игровые действия в волейболе. Разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите.	1		
80		1		
81		1		
82	Игровые действия в волейболе. Разучивают правила игры в	1		

83	волейбол и знакомятся с игровыми действиями в напа-дении и защите.	1		
84		1		
Модуль «Легкая атлетика» - 6 часов.				
85	Челночный бег	1		
86	Челночный бег	1		
87	Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	1		
88		1		
89	Развитие выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега.	1		
90		1		
91	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений.	1		
92		1		
93		1		
94	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах.	1		
95		1		
96		1		
97	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативов ГТО.	1		
98		1		
99		1		
100	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативов ГТО.	1		
101		1		
102		1		

Электронные образовательные ресурсы

Библиотека цифрового образовательного контента «Мои уроки»

<https://xn--h1aafgkbnx.xn--p1ai/>

<https://afkonline.ru/biblio.html> Электронная версия журнала «Адаптивная физическая культура». Журнал зарегистрирован Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Регистрационный номер: ПИ № 77-3444 от 10 мая 2000 г.

<https://clck.ru/364hNK> Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья

<https://geroy.org/blog/adaptivnaya-fizkultura-dlya-detej-s-ovz> Школа героев. Адаптивная физкультура для детей с ОВЗ.

<https://school.kontur.ru/publications/2509> Адаптивная физическая культура в школе.