

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №49

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е.Ю.Каримова

Приказ № 76

от «30» августа 2024г.



ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол № 1

от «30» августа 2024г

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающихся 1-4 классов

г. Екатеринбург

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с задержкой психического развития.

Обучающиеся с задержкой психического развития — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик — от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи. Различия структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и

направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы определяется ПМПК (республиканской и городской). Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. 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.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена для обучающихся ЗПР на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана для обучающихся ЗПР с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре для обучающихся ЗПР на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. 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.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках

физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, 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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС
(3 часа в неделю - 99 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество уроков	Адаптированное содержание	
Легкая атлетика- 11 часов				
1.	Понятие о адаптивной физической культуре. Правила безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.	1	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;	
2.	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	1	Этап знакомства с упражнением: - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений	
3.	Ходьба с чередованием с бегом. Ходьба парами. Развитие внимания.	1		
4.	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1		
5.	Прыжковые упражнения. Развитие силовых способностей.	1		

6.	Равномерный бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	1	по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап закрепления: - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения; - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
7.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	1		
8.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	1		
9.	Развитие скоростных способностей. Бег на дистанцию 30 метров с ускорением.	1		
10.	Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Бег с ускорением.	1		
11.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением.	1		
Подвижные и спортивные игры -13 часов				
12.	Правила безопасности на уроках подвижные и спортивные игры. Понятие о физических упражнениях.	1	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному	

			материалу с опорой на визуальный план;	
13.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	Этап знакомства с упражнением: - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;	
14.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
15.	Игры на закрепление и совершенствование координационных способностей и внимания.	1	- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления:	
16.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	1	- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);	
17.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	1	- игра.	
18.	Броски и ловля мяча в парах. Развитие координации движений.	1	Дополнительная коррекционная работа: - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;	
19.	Подвижные игры с волейбольным мячом	1	- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
20.	Подвижные игры с волейбольным мячом.	1		
21.	Удары по мячу, остановка мяча. Развитие координации и ловкости.	1	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой	
22.	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	1	(карточки, схемы и т. д.);	

23.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
24.	Подвижные игры с бегом и мячами.	1		
Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа				
25.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Понятие о оздоровительных занятиях в режиме дня.	1	<p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план. 	

26.	Построения и перестроения. Строевые команды.	1	<p>Этап знакомства с упражнением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения; - 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. <p>Этап закрепления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение с ярким инвентарем. <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение, упражнение под заданный ритм, в различном темпе; - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.
27.	Построения и перестроения. Строевые команды.	1	
28.	Ходьба, бег, метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
29.	Прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие координации движений.	1	
30.	Передвижение по гимнастической стенке. Правила техники безопасности при передвижениях.	1	
31.	Передвижение по гимнастической стенке.	1	
32.	Лазания и перелезания, передвижения по гимнастической скамейке.	1	
33.	Лазания и перелезания, передвижения по гимнастической скамейке.	1	
34.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.	1	
35.	Упражнения без предметов. Развитие силовых способностей.	1	
36.	Упражнения с предметами. Развитие координационных	1	

	способностей.			- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренгу - удерживает статическую позу в течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины. -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.	
37.	Упражнения с предметами. Развитие координационных способностей.	1			
38.	Развитие гибкости.	1			
39.	Развитие координации. Освоение навыков равновесия.	1			
40.	Формирование осанки.	1			
41.	Развитие силовых способностей.	1			
42.	Развитие внимания. Игры для развития внимания.	1			
43.	Перелезание через гимнастического козла. Техника безопасности при опорном прыжке.	1			
44.	Перелезание через гимнастического козла.	1			
45.	Перелезание через гимнастического козла.	1			
46.	Подвижные игры с элементами гимнастики.	1			
Лыжная подготовка – 22 часа					
47.	Правила по технике безопасности на уроках	1		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной	

	лыжной подготовки. Комплекс ОРУ на лыжах.		физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;	
48.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и закрепление лыж.	1	Этап знакомства с упражнением: - 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. Этап закрепления: - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. Дополнительная коррекционная работа: - 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. - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно;	
49.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и закрепление лыж.	1		
50.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1		
51.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Вставание после падения.	1		
52.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Вставание после падения.	1		
53.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	1		
54.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	1		
55.	Передвижение по кругу скользящим шагом,	1		

	обгоня с переходом на соседнюю лыжню.		<p>соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с 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.</p>	
56.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.	1		
57.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.			
58.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	1		
59.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	1		
60.	Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости.	1		
61.	Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости.	1		
62.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	1		
63.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	1		
64.	Спуски в основной стойке. Развитие координации движений.	1		
65.	Спуски в основной стойке. Развитие координации движений.	1		
66.	Передвижение по кругу скользящим шагом.	1		

	Развитие выносливости.			
67.	Передвижение по кругу скользящим шагом. Развитие выносливости.	1		
68.	Эстафеты на лыжах.	1		
Лапта – 6 часов.				
69.	Правила по технике безопасности на уроках лапта. Правила игры.	1		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.
70.	Способы передвижения игрока в лапту.	1		Этап знакомства с упражнением: - 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 рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.
71.	Основная стойка игрока в нападении и защите. Ловля и передача мяча на месте.	1		
72.	Хват биты при игре в лапту. Развитие координационных способностей.	1		
73.	Удары битой по мячу способом сверху.	1		
74.	Основы техники игры в защите.	1		Этап закрепления: - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео и т. д.); - игра.

			Дополнительная коррекционная работа: - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
Подвижные игры – 13 часов				
75.	Правила по технике безопасности на уроках подвижные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	
76.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	Этап знакомства с упражнением: - 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 рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);	
77.	Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей.	1		
78.	Подвижные игры с волейбольным мячом.	1		
79.	Подвижные игры с волейбольным мячом.	1		
80.	Броски мяча в кольцо. Развитие ловкости.	1		
81.	Ловля и передача мяча в парах. Развитие ловкости и внимания.	1		
82.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	1		

83.	Подвижные игры на внимание.	1	- игра. Дополнительная коррекционная работа: - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
84.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	1		
85.	Ведение мяча. Развитие координации движений.	1		
86.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	1		
87.	Подвижные и спортивные игры.	1		
Легкая атлетика- 12 часов				
88.	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег по кругу с равномерной скоростью.	1	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	
89.	Бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	1	Этап знакомства с упражнением: - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений	
90.	Броски малого мяча. Развитие ловкости.	1		
91.	Метание малого мяча. Развитие ловкости.	1		
92.	Ходьба и бег парами. Развитие координации и внимания.	1		
93.	Прыжок с места. Развитие скоростно-силовых	1		

	способностей.		по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап закрепления:	
94.	Прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения; - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра.	
95.	Бег 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	1	Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;	
96.	Равномерный бег до 3 минут. Развитие выносливости.	1	- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;	
97.	Челночный бег с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	1	выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);	
98.	Равномерный бег до 3 минут. Развитие выносливости.	1	- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
99.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

2 КЛАСС

(3 часа в неделю – 102 часа)

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 2 класса для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне начального общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598) (далее – ФГОС НОО ОВЗ), Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1023), Федеральной рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования, разработанной ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики» и размещенной на сайте <https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/>, Федеральной программы воспитания, Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №9» (вариант 7.2).

Цель и задачи реализации программы

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

Воспитывающее значение примерной рабочей 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 «Адаптивная физическая культура» – 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.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

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.

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

простра

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Гражданско-патриотическое воспитание - российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, формирование чувства гордости за свою Родину, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

Духовно-нравственное воспитание- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Освоенность социальных норм, правил поведения.

Эстетическое воспитание-развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

Трудовое воспитание - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Экологическое воспитание- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Ценности научного познания- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

Метапредметные результаты:

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;
- 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);
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата;
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Критерии и нормы оценки предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с ЗПР планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с ЗПР с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Предметные результаты

Знание 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. Самостоятельные занятия:

- 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 элементами акробатики:

Организуемые команды и приемы:

- выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- выполняет простые перестроения в шеренге;
- двигается под счет, по звуковому сигналу;
- 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;
- 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. Развитие координации. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости.

Развитие силовых способностей:

- 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.);
- 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;
- 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 движений. Развитие выносливости:

- 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 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.

Лапта:

- 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.

Коррекционно-развивающие упражнения:

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 3-5 упражнений;
- выполняет упражнения под заданный ритм.

Критерии и нормы оценки планируемых результатов

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

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполненное без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; при выполнении допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, 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 – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание теоретических знаний

«5» - вопрос раскрыт полностью, обучающийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.

«4» - вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

«3» - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.

«2» - вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

«5»- выставляется тем обучающемуся, у которых результат показанный в контрольном упражнении при сравнении с исходным является выше.

«4» - выставляется, если обучающийся повторяет исходный результат.

«3» – выставляется, если обучающийся показывает результат ниже исходного.

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся с ЗПР, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Методические материалы для учителя

- Федеральная рабочая программа Начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.). <https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/>
- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы :учеб. пособие для общеобразоват. организаций /А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение. <https://catalog.prosv.ru/>
- Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта.
- Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / Под ред. Федченко Н.С., директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

(3 часа в неделю - 102 часа)

№ п/п	Тема урока	Адаптированное содержание	
Легкая атлетика (10 ч.) Подвижные игры (7 ч.) Лапта (7 ч.)			
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр	1	
2	Л/а – освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.
3	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки.	1	Игры: «Замри», «Исправь осанку».
4	Развитие навыков бега. Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	1	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)
5	Развитие лапты. Ознакомление с правилами поведения на спортивной	1	Инструктаж по ТБ. История возникновения лапты. Развитие основных физических качеств по средствам игры в лапту.

	площадке.		
6	Урок-игра. Игры со скакалками.	1	Игры: «Русская лапта», «Алфавит»
7	П.и.-развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Ориентирование в пространстве.	1	Игры: «Воробьи -вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».
8	Правила игры в русскую лапту.	1	Основные правила игры. Игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору», «Кто сказал мяу?»
9	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	1	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».
10	П.и.-обучение технике метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1	Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».
11	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	1	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».

13	Овладение элементарными умениями при ловле, бросках и передаче мяча.	1	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».
14	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	1	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками
15	Урок-игра. Игры со скакалками.	1	Игры: «Забегалы», «Лягушка»
16	П.и.-развитие и совершенствование элементарных умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча на месте и в движении шагом и бегом.	1	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».
17	Закрепление и совершенствование движения ловли, бросков, передачи и ведении мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений и ориентированию в пространстве.	1	Игры: «Школа мячей», «Метко в цель», «Попади в обруч».
18	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	1	Игры: «Построимся», «Быстро встань в колонну»
19	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	1	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками

20	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	1	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».
21	Урок-игра. Игры с прыжками.	1	Игры: «Прыжки по кочкам», «Волк во рву»
22	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	1	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками
23	Совершенствование технико-тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	11	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)
24	Ловля мяча.	1	Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками.
Гимнастика (20 ч)			
Подвижные игры (4 ч)			
25	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики Знания о физической культуре	1	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.
26	Изучение и освоение общеразвивающих	1	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.

	упражнений (ОРУ) с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.		
27	Изучение и освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.
28	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	1	Игры: «Поезд», «Быстро шагай»
29	Изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	11	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.
30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	1	Игры: «Поезд», «Быстро шагай»
31	Изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	1	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.
32	Освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	1	Перекааты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.

33	Освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.
34	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вес на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа, согнувшись, то же из седа ноги врось и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.
35	Изучение и освоение навыков лазанья и перелезания, развитие силовых и координационных способностей, формирование правильной осанки.	1	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 см.); лазанье по канату.
36	Урок-игра. Игры на развития внимания	1	Игры: «Правильно- неправильно», «Быстро шагай»
37	Изучение и освоение навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	1	Перелезание через гимнастического коня, козла

38	Освоение и закрепление навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	1	Перелезание через гимнастического коня, козла
39	Освоение и закрепление навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	1	Перелезание через гимнастического коня, козла
40	Освоение навыков равновесия.	1	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скакалки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.
41	Освоение строевых упражнений	1	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда: «на два, четыре шага разомкнись!»
42	Урок-игра. Игры на развитие внимания.	1	Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»
43	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации комплексы) ОРУ различной

			координационной сложности.
44	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.
45	Освоение строевых упражнений	1	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда: «на два, четыре шага разомкнись!»
46	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.
47	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.
48	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и

	и правильной осанки.		разноименными движениями рук. Координации комплексы) ОРУ различной координационной сложности.
Лыжная подготовка (20 ч) Подвижные игры (10 ч)			
49	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1	
50	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой»
51	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1	Игры: «Лисёнок- медвежонок», «Кто быстрее?»
52	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»

54	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».	1	Игры: «День и ночь», «Незадень»
55	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.
56	Повороты переступанием. п/и «По местам».	1	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью
57	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1	Игры: «Быстрый лыжник», «Попади
58	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью
59	Спуски в низкой стойке.	1	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью п/и «Слушай сигнал».
60	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1	Игры: «Кому на снежный ком?» «Снежком по мячу»
61	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время	1	Игры: «Биатлон», «Догонялки по кругу»

64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1	Игры «По местам», «Попади снежком в цель»
67	Повороты переступанием	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	Игры: «Тройка», «Совушка», «Третий лишний», «Змейка»
69	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1	Игры: «Лисёнок- медвежонок», «Кто быстрее?»
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Снежные снайперы».	1	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.
72	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1	Игры: «День и ночь», «Незадень»
73	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	1	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.

74	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1	Игры: «День и ночь», «Незадень»
75	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	1	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.
76	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1	Игры: «День и ночь», «Незадень»
77	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.
78	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1	Игры: «День и ночь», «Незадень»
Легкая атлетика (10 ч) Подвижные игры (9 ч) Лапта (5 ч)			
79	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств		Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»
80	Передача мяча.		Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.
81	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки		
82	П.и – развитие и совершенствование основных		Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»

	физических качеств. Подвижные игры.		
83	Передача мяча.		Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.
84	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.		Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.
85	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»		
86	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.		Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.
87	Передача мяча.		Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.
88	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»		
89	Бег на 30м с высокогостарта; поднимание и опускание туловища за 30 секунд		Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах,

			зигзагом, в парах.
90	Развитие скоростно- силовых качеств. Броски большого мяча ТБ		Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.
91	Урок-игра. Эстафеты с мячами.		
92	Урок-игра. Эстафеты с мячами.		
93	Метание мяча. Метание в цель		Различные варианты ударов.
94	Бег на 30м с высокогостарта; поднимание и опускание туловища за 30секунд		Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.
95	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки		
96	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки		

97	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки		
98	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»		
99	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»		
100	Спортивные игры футбол		Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.
101	Спортивные игры футбол		Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.
102	Спортивные игры футбол		Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
3 КЛАСС
(3 часа в неделю – 102 часа)

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 3 класса для обучающихся с задержкой психического развития (далее—ЗПР) на уровне начального общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598) (далее – ФГОС НОО ОВЗ), Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1023), Федеральной рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования, разработанной ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики» и размещенной на сайте <https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/>, Федеральной программы воспитания, Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №9» (вариант 7.2).

Цель и задачи реализации программы

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

Воспитывающее значение примерной рабочей 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 «Адаптивная физическая культура» – 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.

Особые образовательные потребности обучающихся
с задержкой психического развития

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.

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 пространст

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Гражданско-патриотическое воспитание - российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, формирование чувства гордости за свою Родину, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

Духовно-нравственное воспитание- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Освоенность социальных норм, правил поведения.

Эстетическое воспитание-развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

Трудовое воспитание - готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Экологическое воспитание- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Ценности научного познания- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

Метапредметные результаты

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;
- 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);
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата;
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Критерии и нормы оценки предметных результатов

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с ЗПР планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с ЗПР с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Предметные результаты

Знание 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. Самостоятельные занятия:

- 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 элементами акробатики:

Организуемые команды и приемы:

- выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- выполняет простые перестроения в шеренге;
- двигается под счет, по звуковому сигналу;
- 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;
- 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. Развитие координации. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости.

Развитие силовых способностей:

- 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.);
- 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;
- 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 движений. Развитие выносливости:

- 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 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.

Лапта:

- 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.

Коррекционно-развивающие упражнения:

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 3-5 упражнений;
- выполняет упражнения под заданный ритм.

Критерии и нормы оценки планируемых результатов

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

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполненное без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; при выполнении допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, 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 – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание теоретических знаний

«5» - вопрос раскрыт полностью, обучающийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.

«4» - вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

«3» - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.

«2» - вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития
Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

«5»- выставляется тем обучающемуся, у которых результат показанный в контрольном упражнении при сравнении с исходным является выше.

«4» - выставляется, если обучающийся повторяет исходный результат.

«3» – выставляется, если обучающийся показывает результат ниже исходного.

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по физической культуре у обучающихся с ЗПР, отнесенных к специальной медицинской группе выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Методические материалы для учителя

- Федеральная рабочая программа Начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.). <https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/>

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение. <https://catalog.prosv.ru/>

- Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта.

- Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / Под ред. Федченко Н.С., директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов
2. <http://school-collection.edu.ru>
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
6. <http://fizkultura-na5.ru>
7. <http://obg-fizkultura.ru>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

3 класс

(3 часа в неделю - 102 часа)

№ п/п	Тема урока	Количество уроков	Адаптированное содержание
Легкая атлетика (10 ч.) Подвижные игры (7 ч.) Лапта (7 ч.)			
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр	1	
2	Л/а – освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	1	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.
3	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки.	1	Игры: «Замри», «Исправь осанку».
4	Развитие навыков бега. Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	1	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)
5	Развитие лапты. Ознакомление с правилами поведения на спортивной площадке.	1	Инструктаж по ТБ. История возникновения лапты. Развитие основных физических качеств по средствам игры в лапту.
6	Урок-игра. Игры со	1	Игры: «Русская лапта»,

	скакалками.		«Алфавит»
7	П.и.-развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Ориентирование в пространстве.	1	Игры: «Воробьи - вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».
8	Правила игры в русскую лапту.	1	Основные правила игры. Игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору», «Кто сказал мяу?»
9	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	1	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».
10	П.и.-обучение технике метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	1	Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».
11	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	1	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».
13	Овладение элементарными умениями при ловле, бросках и передаче мяча.	1	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».

14	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	1	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками
15	Урок-игра. Игры со скакалками.	1	Игры: «Забегалы», «Люлька»
16	П.и.-развитие и совершенствование элементарных умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча на месте и в движении шагом и бегом.	1	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».
17	Закрепление и совершенствование движения ловли, бросков, передачи и ведении мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений и ориентированию в пространстве.	1	Игры: «Школа мячей», «Метко в цель», «Попади в обруч».
18	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	1	Игры: «Построимся», «Быстро встань в колонну»
19	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	1	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками
20	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими	1	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».

	взаимодействиями.		
21	Урок-игра. Игры с прыжками.	1	Игры: «Прыжки по кочкам», «Волк во рву»
22	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	1	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками
23	Совершенствование технико-тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	1	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)
24	Ловля мяча.	1	Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками.
Гимнастика (20 ч)			
Подвижные игры (4 ч)			
25	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики Знания о физической культуре	1	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.
26	Изучение и освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.

27	Изучение и освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	1	ОРУ с большими и маленькими мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.
28	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	1	Игры: «Поезд», «Быстро шагай»
29	Изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	1	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.
30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	1	Игры: «Поезд», «Быстро шагай»
31	Изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	1	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.
32	Освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.
33	Освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	1	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.
34	Освоение висов и упоров, развитие силовых и	1	Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и

	координационных способностей.		прямых ног; вес на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа, согнувшись, то же из седа ноги врось и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.
35	Изучение и освоение навыков лазанья и перелезания, развитие силовых и координационных способностей, формирование правильной осанки.	1	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжана животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 см.); лазанье по канату.
36	Урок-игра. Игры на развития внимания	1	Игры: «Правильно- неправильно», «Быстро шагай»
37	Изучение и освоение навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	1	Перелезание через гимнастического коня, козла
38	Освоение и закрепление навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	1	Перелезание через гимнастического коня, козла
39	Освоение и закрепление навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	1	Перелезание через гимнастического коня, козла

40	Освоение навыков равновесия.	1	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба по рейке, гимнастической скакалки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.
41	Освоение строевых упражнений	1	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда: «на два, четыре шага разомкнись!»
42	Урок-игра. Игры на развитие внимания.	1	Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»
43	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации комплексы) ОРУ различной координационной сложности.
44	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.
45	Освоение строевых упражнений	1	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда: «на два, четыре шага разомкнись!»

46	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.
47	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.
48	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.
Лыжная подготовка (20 ч) Подвижные игры (10 ч)			
49	<u>Инструктаж по ТБ</u> Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1	
50	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	1	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой»

51	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1	Игры: «Лисёнок- медвежонок», «Кто быстрее?»
52	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	1	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»
54	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».	1	Игры: «День и ночь», «Незадень»
55	Подъём ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.
56	Повороты переступанием. п/и «По местам».	1	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью
57	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1	Игры: «Быстрый лыжник», «Попади
58	Подъём «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	1	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью
59	Спуски в низкой стойке.	1	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью п/и «Слушай сигнал».
60	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1	Игры: «Кому на снежный ком?» «Снежком по мячу»

61	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	1	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	1	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время	1	Игры: «Биатлон», «Догонялки по кругу»
64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1	Игры «По местам», «Попади снежком в цель»
67	Повороты переступанием	1	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	1	Игры: «Тройка», «Совушка», «Третий лишний», «Змейка»
69	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1	Игры: «Лисенок- медвежонок», «Кто быстрее?»
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Снежные снайперы».	1	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.

72	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1	Игры: «День и ночь», «Незадень»
73	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	1	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.
74	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1	Игры: «День и ночь», «Незадень»
75	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	1	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.
76	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1	Игры: «День и ночь», «Незадень»
77	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.
78	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	1	Игры: «День и ночь», «Незадень»
Легкая атлетика (10 ч) Подвижные игры (9 ч) Лапта (5 ч)			
79	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	1	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»
80	Передача мяча.	1	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.

81	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки	1	
82	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств. Подвижные игры.	1	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»
83	Передача мяча.	1	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.
84	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	1	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.
85	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»	1	
86	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	1	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.
87	Передача мяча.	1	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.
88	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»	1	
89	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30 секунд	1	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через

			условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.
90	Развитие скоростно- силовых качеств. Броски большого мяча ТБ	1	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.
91	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1	
92	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1	
93	Метание мяча. Метание в цель	1	Различные варианты ударов.
94	Бег на 30м с высокогостарта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	1	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.
95	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки	1	
96	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»	1	

97	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»	1	
98	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	1	
99	Метание мяча. Метание в цель	1	Различные варианты ударов.
100	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	1	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.
101	Урок-игра. Игры -испытания.	1	
102	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	1	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4 КЛАСС

(Зчаса в неделю – 102часа)

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 4 класса для обучающихся с задержкой психического развития (далее–ЗПР) на уровне начального общего образования составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. № 1598) (далее – ФГОС НОО ОВЗ), Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1023), Федеральной рабочей программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования, разработанной ФГБНУ «Институт коррекционной педагогики» и размещенной на сайте <https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/>, Федеральной программы воспитания, Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СО «Екатеринбургская школа №9» (вариант 7.2).

Цель и задачи реализации программы

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (далее – АФК) направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития (далее –ЗПР), 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 программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – 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 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, гибкости, пластичности, 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;

- воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

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

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.

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, скоординированности, ориентировки в пространстве.

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

Основное содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в разделах, каждый из которых включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения:

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения:

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагога. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание". Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание малого мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения:

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Правильное техническое выполнение ступающего и скользящего шага. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал:

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Подвижные и спортивные игры:

Теоретические сведения:

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Инвентарь для игр. Элементарные игровые технико-тактические

взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал:

Подвижные игры; коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Лапта:

Теоретические сведения:

Элементарные сведения о правилах игры и поведение во время игры. Инвентарь для игры в лапту. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу, передвижения).

Практический материал:

Подводящие игры, игровые упражнения с элементами лапты. Способы передвижения игрока: ходьба, бег, прыжки, повороты, передвижения. Основная стойка игрока; ловля и передача мяча на месте; передача, ловля, осаливание в игре. Хват биты, удары битой по мячу. Игра.

Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	11
2	Подвижные и спортивные игры	13
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Лыжная подготовка	24
5	Лапта	6
6	Подвижные игры	14
7	Легкая атлетика	12
	Итого	102

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты

Гражданско-патриотическое воспитание - российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, формирование чувства гордости за свою Родину, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

Духовно-нравственное воспитание-

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности. Осознанное, уважительное и

доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Освоенность социальных норм, правил поведения.

Эстетическое воспитание-

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

Трудовое воспитание-

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Экологическое воспитание-

формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Ценности научного познания-

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

Метапредметные результаты

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;
- 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);
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата;
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты

Знание 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. Самостоятельные занятия:

- 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 элементами акробатики:

Организуемые команды и приемы:

- выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- выполняет простые перестроения в шеренге;
- двигается под счет, под звуковой сигнал;
- 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;

- 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. Развитие координации. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей:

- 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.);

- 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;

- 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 движений. Развитие выносливости:

- 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 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.

Лапта:

- 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.

Коррекционно-развивающие упражнения:

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 3-5 упражнений;
- выполняет упражнения под заданный ритм.

Критерии и нормы оценки планируемых результатов

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

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполненное без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; при выполнении допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, 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 – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание теоретических знаний

«5» - вопрос раскрыт полностью, обучающийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.

«4» - вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

«3» - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.

«2» - вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

«5»- выставляется тем обучающемуся, у которых результат показанный в контрольном упражнении при сравнении с исходным является выше.

«4» - выставляется, если обучающийся повторяет исходный результат.

«3» – выставляется, если обучающийся показывает результат ниже исходного.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Методические материалы для учителя

- Федеральная рабочая программа Начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.). <https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/>

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы :учеб. пособие для

общеобразоват. организаций /А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М.: Просвещение.
<https://catalog.prosv.ru/>

- Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта.

- Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / Под ред. Федченко Н.С., директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов
2. <http://school-collection.edu.ru>
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

6. <http://fizkultura-na5.ru>

- <http://obg-fizkultura.ru>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

4 класс

(3 часа в неделю - 102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество уроков	Адаптированное содержание
Легкая атлетика- 11 часов			
1.	Понятие о адаптивной физической культуре. Правила безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.	1	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;
2.	Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Развитие координационных способностей.	1	Этап знакомства с упражнением: - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением
3.	Ходьба с чередованием с бегом. Ходьба и бег парами. Развитие внимания.	1	

			педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
4.	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1	- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.	Этап закрепления:
5.	Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Развитие силовых способностей.	1	- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения;	
6.	Равномерный бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	1	- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;	
7.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	1	- игра. Дополнительная коррекционная работа:	
8.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	1	- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;	
9.	Развитие скоростных способностей. Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта.	1	- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;	
10.	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 30*10 метров. Бег с ускорением.	1	- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);	
11.	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.		- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	

12.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с высокого старта с последующим ускорением.	1		
Подвижные и спортивные игры -13 часов				
13.	Правила безопасности на уроках подвижные и спортивные игры. Понятие о физических упражнениях и развития физических качеств.	1	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;	
14.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	Этап знакомства с упражнением: - 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 рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. Дополнительная коррекционная работа:	
15.	Игры на развитие и совершенствование умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча.	1		
16.	Игры на закрепление и совершенствование координационных способностей и внимания.	1		
17.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей и координации движений.	1		

18.	Подбрасывание, подача прием и передача мяча. Развитие координации движений.	1	<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала). - 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. 	
19.	Броски, ловля и передача мяча в парах. Развитие координации движений.	1		
20.	Бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Развитие ловкости.	1		
21.	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	1		
22.	Овладение технико-тактическими взаимодействиями в команде. Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	1		
23.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка футбольного мяча. Развитие ловкости.	1		
24.	Ведение и передача футбольного мяча. Развитие координационных способностей	1		

25.	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча. Развитие ловкости и координационных способностей.	1		
Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа				
26.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Физическая нагрузка и ее влияние на организм.	1	<p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план. 	
27.	Построения и перестроения. Строевые команды.	1	<p>Этап знакомства с упражнением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения; - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; 	
28.	Ходьба, бег, метания. Развитие скоростно-силовых способностей	1		

29.	Прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие координации движений	1	<ul style="list-style-type: none"> - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение с ярким инвентарем. Дополнительная коррекционная работа: <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение, упражнение под заданный ритм, в различном темпе; - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. - Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренгу - удерживает статическую позу в течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины. -Начинает выполнение упражнения по звуковому 	
30.	Упражнения без предметов. Развитие гибкости.	1		
31.	Передвижение по гимнастической стенке. Правила техники безопасности при передвижениях.	1		
32.	Передвижение по гимнастической стенке. Развитие ловкости и координации движений.	1		
33.	Передвижения, лазания и перелезания по гимнастической скамейке.	1		
34.	Передвижения, лазания и перелезания по гимнастической скамейке.	1		
35.	Преодоление полосы препятствий с элементами передвижения, лазания и перелезания.	1		
36.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	1		
37.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	1		

38.	Освоение висов, упоров. Развитие силовых и координационных способностей.	1	<p>сигналу;</p> <p>выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это.</p>	
39.	Развитие гибкости.	1		
40.	Освоение навыков равновесия. Развитие координации.	1		
41.	Формирование правильной осанки.	1		
42.	Развитие силовых способностей.	1		
43.	Развитие внимания. Игры на развитие внимания.	1		
44.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Техника безопасности при опорном прыжке.	1		
45.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие гибкости.	1		
46.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие гибкости.	1		
47.	Игры с элементами гимнастики.	1		
Лыжная подготовка – 24 часа				

48.	Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Комплекс ОРУ на лыжах.	1	<p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; 	
49.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и закрепление лыж.	1	<p>Этап знакомства с упражнением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога; - выполнение упражнений по памяти; 	
50.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
51.	Передвижение по кругу скользящим шагом без палок.	1	<p>Этап закрепления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); 	
52.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.	1	<ul style="list-style-type: none"> - принимают участие в соревнованиях. <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; 	
53.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.	1	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. 	
54.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	1	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных 	

55.	Повороты на месте переступанием и прыжком. Развитие координации движений.	1	<p>пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с 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.</p>	
56.	Передвижение по кругу, чередуя скользящий шаг без палок с попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	1		
57.	Передвижение по кругу, чередуя скользящий шаг без палок с попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	1		
58.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом.	1		
59.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	1		
60.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	1		
61.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости.	1		
62.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие	1		

	выносливости.			
63.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	1		
64.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	1		
65.	Спуски в низкой стойке. Развитие координации движений.	1		
66.	Спуски в низкой стойке. Развитие координации движений.	1		
67.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости.	1		
68.	Передвижение по кругу, чередуя попеременный двухшажный ход с одновременным одношажным ходом.	1		
69.	Передвижение по кругу, чередуя попеременный двухшажный ход с одновременным одношажным ходом.	1		
70.	Передвижение разными ходами на лыжах по кругу, включая подъемы и спуски с горы.	1		

71.	Эстафеты на лыжах. Развитие скоростной выносливости.	1		
Лепта – 6 часов				
72.	Правила по технике безопасности на уроках лепта. Правила игры.	1	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	
73.	Способы передвижения игрока в лепту.	1	Этап знакомства с упражнением: - 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 рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео и т. д.); - игра. Дополнительная коррекционная работа: - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного	
74.	Основная стойка игрока в нападении и защите. Ловля и передача мяча на месте.	1		
75.	Хват биты при игре в лепту. Удары битой по мячу способом сверху. Развитие координационных способностей.	1		
76.	Основы техники игры в защите.	1		
77.	Тактические комбинации и взаимодействия. Игра в мини-лепту.	1		

			зала).		
Подвижные игры – 14 часов					
78.	Правила по технике безопасности на уроках подвижные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	<p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план. 		
79.	Игры на закрепление и совершенствование быстроты и выносливости.	1	<p>Этап знакомства с упражнением:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p>Этап закрепления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной 		
80.	Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей.	1			
81.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка футбольного мяча. Развитие ловкости.	1			
82.	Ведение и передача футбольного мяча. Развитие координационных способностей.	1			
83.	Игры на закрепление и совершенствование координационных способностей и внимания.	1			

84.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	1	организации (освоение пространства спортивного зала).	
85.	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча. Развитие ловкости и координационных способностей.	1		
86.	Броски, ловля и передача мяча в парах. Развитие координации движений.	1		
87.	Бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Развитие ловкости.	1		
88.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Развитие координации движений.	1		
89.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	1		
90.	Подвижные и спортивные игры.	1		
Легкая атлетика- 12 часов				

91.	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег по кругу с равномерной скоростью.	1	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	
92.	Бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	1	Этап знакомства с упражнением: - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап закрепления: - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения; - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;	
93.	Броски малого мяча. Развитие ловкости.	1		
94.	Метание малого мяча. Развитие ловкости.	1		
95.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
96.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
97.	Бег 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	1		
98.	Прыжок в длину с разбега. Бег 30, 60 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
99.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3*10 метров. Развитие скоростно-силовых	1		

	способностей.1		<p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	
100.	Челночный бег 13*10 м с высокого старта.1 Развитие скоростной выносливости.	1		
101.	Равномерный бег на 400 метров. Развитие выносливости.	1		
102.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430496

Владелец Каримова Елена Юрьевна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025