

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

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор**

Е.Ю.Каримова

Приказ № 64

от «29» августа 2025г.



**ПРИНЯТО**

**на педагогическом совете**

Протокол № 1

от «29» августа 2025г

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся начальных классов

г. Екатеринбург

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1 КЛАСС

**(3 часа в неделю – 99 часов)**

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 1 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 МБОУ СОШ №49» (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

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. 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. 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

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика	11
2	Подвижные и спортивные игры -	13
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Лыжная подготовка	22
5	Лапта	6
6	Подвижные игры	13
7	Легкая атлетика	12
	<b>Итого</b>	<b>99</b>

### 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, 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.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний.

Отметки в 1 классе не выставляются. Отслеживаются продвижения обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками:

Уровень	Критерии оценивания
1 уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приемами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться и применять полученные навыки и знания на практике.
2 уровень	Выполняют упражнения, в целом, соответствующе

(средний)	высокому уровню, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приемов на практике.
3 уровень (ниже среднего)	Выполняют упражнения в соответствии ниже среднего уровня. Не умеют пользоваться навыками и знаниями на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

### **Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Итоговая оценка по физической культуре у обучающихся с ЗПР, отнесенных к специальной медицинской группе проговаривается 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).

Положительная оценка должна быть сказана 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 «Лепта») 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**  
**1 КЛАСС**  
**(3 часа в неделю - 99 часов)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся	Методы и формы организации обучения
<b>Легкая атлетика- 11 часов</b>				
1.	Понятие о адаптивной физической культуре. Правила безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.	Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	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;	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
2.	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Ходьба: в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы и другие. Ходьба с сохранением правильной осанки. ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом.	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	
3.	Ходьба с чередованием с бегом. Ходьба парами. Развитие	Ходьба: парами, по кругу парами; в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба с		

	внимания.	сохранением правильной осанки. ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом.	<p>словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап закрепления:</p> <p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения;</p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
4.	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестываем голени, с изменением направления движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением. ОРУ.	
5.	Прыжковые упражнения. Развитие силовых способностей.	На одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивания. ОРУ. Игры: «Волк в засаде», «Не оступись».	
6.	Равномерный бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; равномерный 3-минутный бег. ОРУ. Умение распределять силы.	
7.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; равномерный 3-минутный бег. Умение распределять силы. ОРУ. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Совушка».	
8.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; равномерный 3-минутный бег. ОРУ. Умение распределять силы. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Совушка».	
9.	Развитие скоростных способностей. Бег на дистанцию 30 метров с ускорением.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); умение чередовать бег с ходьбой. ОРУ.	

10.	Развитие скоростных способностей. Эстафеты. Бег с ускорением.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); умение чередовать бег с ходьбой. ОРУ. Игра «Кто быстрее».		
11.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с ускорением.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); умение чередовать бег с ходьбой. ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Совушка».		
<b>Подвижные и спортивные игры -13 часов</b>				
12.	Правила безопасности на уроках подвижные и спортивные игры. Понятие о физических упражнениях.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	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;	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный
13.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука», «Совушка»	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	
14.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука», «Совушка».		

15.	Игры на закрепление и совершенствование координационных способностей и внимания.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Нос, пол, потолок», « День и ночь», «Порядок и беспорядок», «Тройка», «Море волнуется».	<p>рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);</li> <li>- игра.</li> </ul> <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</li> </ul> <p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспроизводит имитационные движения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</li> </ul>	
16.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	Развивать внимание и координацию движений. Умение сочетать и выполнять различные упражнения и задания.		
17.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча на месте двумя руками.		
18.	Броски и ловля мяча в парах. Развитие координации движений.	Броски и ловля мяча в парах двумя руками сверху и снизу, с отскоком о пол; одной рукой и т.п.		
19.	Подвижные игры с волейбольным мячом	Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», « Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», « Попади в цель».		
20.	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», « Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», « Попади в цель».		
21.	Удары по мячу, остановка мяча. Развитие координации и ловкости.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча. Подвижные игры.		
22.	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	Освоить стойку баскетболиста, хват мяча, ведение мяча на месте и в движении.		
23.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	Игры: « День и ночь», « Кот и мыши», «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Прыжки по кочкам», «Волк в засаде».		
24.	Подвижные игры с бегом и мячами.	Игры: «Кого назвали-тот ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Метание мячей и мешочков», «Брось-поймай», «Пингвины с мячом»		

			- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа</b>				
25.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Понятие о оздоровительных занятиях в режиме дня.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка). Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	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.	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка.
26.	Построения и перестроения. Строевые команды.	Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Направо», «Налево», «Кругом» с одновременным показом учителя. Игры: «Класс, смирно!», «Змейка».	Этап знакомства с упражнением: - 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	Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
27.	Построения и перестроения. Строевые команды.	Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!» с одновременным показом учителя. Игры:		

		«Класс смирно!», «Змейка».	заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления:	
28.	Ходьба, бег, метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	- выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»;	
29.	Прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие координации движений.	Игры: «Прыгающие воробушки», «Прыжок под микроскопом». Научиться правильно пользоваться скакалкой при прыжках. Прыжки на месте на двух ногах.	- выполняют упражнение с ярким инвентарем. Дополнительная коррекционная работа:	
30.	Передвижение по гимнастической стенке. Правила техники безопасности при передвижениях.	Освоить технику различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами и другие. Учиться контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы и упражнения на гимнастической стенке.	- выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение, упражнение под заданный ритм, в различном темпе;	
31.	Передвижение по гимнастической стенке.	Освоить технику различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами и другие. Учиться контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы и упражнения на гимнастической стенке.	-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;	
32.	Лазания и перелезания, передвижения по гимнастической скамейке.	Освоить технику лазания и перелезания по гимнастической скамейке различными способами: подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке и другие. Освоить технику передвижения по гимнастической скамейке: стойка на носках на двух, одной ноге; различные виды ходьбы; ходьба с различным положением рук; повороты на 90, 180 градусов. Подвижная игра: «Пройди бесшумно».	- выполняет простые перестроения в шеренгу - удерживает статическую позу в течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины. -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;	
33.	Лазания и перелезания, передвижения по гимнастической скамейке.	Освоить технику лазания и перелезания по гимнастической скамейке различными способами: подтягивание, лежа на животе	- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой	

		по горизонтальной скамейке и другие. Освоить технику передвижения по гимнастической скамейке: стойки на носках на двух, одной ноге; различные виды ходьбы; ходьба с различным положением рук; повороты на 90, 180 градусов и другие. Подвижная игра: «Пройди бесшумно».	<p>(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>
34.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.	Различные лазанья, перелезания, переползания и передвижения. Эстафеты. Подвижные игры: «Альпинисты», «Поезд».	
35.	Упражнения без предметов. Развитие силовых способностей.	Упражнение без предметов для различных групп мышц. Развитие гибкости и силовых способностей.	
36.	Упражнения с предметами. Развитие координационных способностей.	Упражнения с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Эстафеты. Развитие координации.	
37.	Упражнения с предметами. Развитие координационных способностей.	Упражнения с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Эстафеты. Развитие координации.	
38.	Развитие гибкости.	Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений для развития гибкости.	
39.	Развитие координации. Освоение навыков равновесия.	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп (в положениях стоя и лежа, сидя). Упражнения на	

		равновесие с открытыми и закрытыми глазами.		
40.	Формирование осанки.	Ходьба на носках. С предметами на голове, с заданной осанкой; виды ходьбы; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений ( в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		
41.	Развитие силовых способностей.	Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной сторон, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, и т.д.). Переноска одновременно 2-3 предметов, переноска предметов на расстояние до 20 метров.		
42.	Развитие внимания. Игры для развития внимания.	Упражнения на переключение внимания. Игры на переключение внимания. Игры: «Нос, пол, потолок», «Светофор», «Правильно-неправильно», «Быстро шагай».		
43.	Перелезание через гимнастического козла. Техника безопасности при опорном прыжке.	Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел с повышенной организацией техники безопасности.		
44.	Перелезание через гимнастического козла.	Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел с повышенной организацией техники безопасности.		
45.	Перелезание через гимнастического козла.	Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к		

		прыжкам с разбега через гимнастический козел.		
46.	Подвижные игры с элементами гимнастики.	Игры, игровые задания и упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.		
<b>Лыжная подготовка – 22 часа</b>				
47.	Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Комплекс ОРУ на лыжах.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Уметь провести комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах. Правила личной гигиены. Режим дня. Закаливающие процедуры.	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;	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
48.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и закрепление лыж.	Понимать и знать команды с лыжами. Безопасное передвижение к месту занятий. Переноска лыж на плече, по команде «лыжи на плечо!». Самостоятельно уметь одевать, закреплять и снимать лыжи.	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:	
49.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и закрепление лыж.	Понимать и знать команды с лыжами. Безопасное передвижение к месту занятий. Переноска лыж на плече, по команде «лыжи на плечо!». Самостоятельно уметь одевать, закреплять и снимать лыжи.	- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. Дополнительная коррекционная работа:	
50.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1 км. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Освоить технику ступающего и скользящего шага. Знать о правильном падении и уметь самостоятельно вставать на лыжах после падения.	- выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для	
51.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1 км. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Освоить		

	Вставание после падения.	технику ступающего и скользящего шага. Учиться самостоятельно вставать на лыжи после падения.	согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);	
52.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Вставание после падения.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1 км. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Освоить технику ступающего и скользящего шага. Учиться самостоятельно вставать на лыжи после падения.	- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно;	
53.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Игра «По местам».	- соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно;	
54.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж. Игра «По местам».	- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;	
55.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями. Освоить технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;	
56.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями. Освоить технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;	
57.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями. Освоить технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);	
58.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Освоение технику подъёма «лесенкой». Учиться правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в горку».	- включается в соревновательную деятельность.	
59.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Освоение технику подъёма «лесенкой». Учиться правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в		

		горку».		
60.	Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Осваивать технику скользящего шага.		
61.	Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Осваивать технику скользящего шага.		
62.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Передвижения вокруг препятствий, развороты с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Эстафеты.		
63.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Передвижения вокруг препятствий, развороты с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Эстафеты.		
64.	Спуски в основной стойке. Развитие координации движений.	Учиться спускаться в основной стойке с небольшого уклона, сохраняя при этом устойчивое равновесие. Соблюдая при этом правила техники безопасности. Игра: «Кто дальше прокатится».		
65.	Спуски в основной стойке. Развитие координации движений.	Учиться спускаться в основной стойке с небольшого уклона, сохраняя при этом устойчивое равновесие. Игра: «Кто дальше прокатится».		
66.	Передвижение по кругу скользящим шагом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью без палок. Осваивать технику скользящего шага. Игра: «Попади снежком в цель», «Охотники и олени».		
67.	Передвижение по кругу скользящим шагом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью без палок. Осваивать технику скользящего шага. Игра: «Попади снежком в цель», «Охотники и олени».		

68.	Эстафеты на лыжах.	Применение полученных навыков, умений и знаний на практике.		
<b>Лапта – 6 часов.</b>				
69.	Правила по технике безопасности на уроках лапта. Правила игры.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Знание о лапте, история ее появления. Правила игры в лапту.	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.	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
70.	Способы передвижения игрока в лапту.	Способы передвижения игрока в лапту: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки. Игровые упражнения с элементами лапты.	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	
71.	Основная стойка игрока в нападении и защите. Ловля и передача мяча на месте.	Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту. Игровые упражнения с элементами лапты.		
72.	Хват биты при игре в лапту. Развитие координационных способностей.	Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приемы владения ими.		
73.	Удары битой по мячу способом сверху.	Подводящие игры с элементами игры лапты.		
74.	Основы техники игры в защите.	Подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: передача, ловля, осаливание неподвижной цели.		

			пространства спортивного зала).	
<b>Подвижные игры – 13 часов</b>				
75.	Правила по технике безопасности на уроках подвижные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры, ее связь с трудовой и военной деятельностью. Закрепление и совершенствование строевых упражнений.	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.	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
76.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	Игры: «Салки», «У медведя во бору», «Щука», «День и ночь», «Мышеловка», «Вызов номеров»	Этап знакомства с упражнением: - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;	
77.	Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей.	Игры: «Салки», «У медведя во бору», «Щука», «День и ночь», «Мышеловка», «Вызов номеров».	- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
78.	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
79.	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мяч ловцу», «Мини футбол».	- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.	
80.	Броски мяча в кольцо. Развитие ловкости.	Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца. Игра: «Борьба за мяч», «Мини баскетбол».	Этап закрепления: - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения	
81.	Ловля и передача мяча в парах. Развитие ловкости и внимания.	Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре. Игра: «Перестрелка», «Мини футбол».	(допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);	
82.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	Игры: «Прыжки по кочкам», «Пятнашки», «День и ночь», «Кот и мышки».	- игра. Дополнительная коррекционная работа:	
83.	Подвижные игры на внимание.	Игры: «Нос, пол, потолок», «Глухие телефончики», «Найди свою пару», «Светофор».	- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития	

84.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывание мяча, подача мяча, прием и передача мяча с отскоком от стены, в паре.	пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
85.	Ведение мяча. Развитие координации движений.	Различные способы ведения мяча на месте и в движении, различные способы перемещения мяча в движении.		
86.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	Задания и упражнения для развития для развития ловкости, скорости и силы.		
87.	Подвижные и спортивные игры.	Игры с элементами баскетбола, с элементами футбола по упрощенным правилам.		

#### Легкая атлетика- 12 часов

88.	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег по кругу с равномерной скоростью.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Умение соблюдать определенный темп бега.	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.	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
89.	Бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	Равномерный бег до 3 минут. Соблюдать заданный темп бега. Выполнение различных упражнений и заданий и чередование их с ходьбой.	Этап знакомства с упражнением: - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных	
90.	Броски малого мяча. Развитие ловкости.	Хват и держание мяча, броски в вертикальную и горизонтальную цель.	пространственных опор для выполнения движения;	
91.	Метание малого мяча. Развитие ловкости.	Хват и держание мяча, метание мяча на дальность.	выполнение упражнения в соответствии со схемой.	
92.	Ходьба и бег парами. Развитие координации и внимания.	Различные виды ходьбы и бега в парах. Контролировать выполнение упражнения и работать в паре.	- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и	
93.	Прыжок с места. Развитие скоростно-силовых	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки. Прыжок в длину с	одновременным выполнением упражнений по подражанию и	

	способностей.	места с толчком двух ног.	сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап закрепления:	
94.	Прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки. Прыжок в длину с места с толчком двух ног.	-выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения; - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;	
95.	Бег 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	- игра. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;	
96.	Равномерный бег до 3 минут. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Уметь соблюдать нужный темп бега.	- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;	
97.	Челночный бег с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Движения и бег из разных исходных положений; челночный бег 3*10 м по команде с разным количеством повторений. Развитие внимания.	выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
98.	Равномерный бег до 3 минут. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Уметь соблюдать нужный темп бега.		
99.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Игры: «У медведя во бору», «Щука», «Салки-догонялки», «Кошки-мышки».		

# АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

(3 часа в неделю – 99 часов)

### Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 1 дополнительного 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

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. 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. 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**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
1	Легкая атлетика	11
2	Подвижные и спортивные игры -	13
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Лыжная подготовка	22
5	Лапта	6
6	Подвижные игры	13
7	Легкая атлетика	12
	<b>Итого</b>	<b>99</b>

### **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, 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.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний.

Отметки в 1 дополнительном классе не выставляются. Отслеживаются продвижения обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками:

Уровень	Критерии оценивания
1 уровень (высокий)	Самостоятельно выполняют упражнения, умело пользуются приемами, выполняют правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеют пользоваться и применять полученные навыки и знания на практике.
2 уровень	Выполняют упражнения, в целом, соответствующе

(средний)	высокому уровню, но нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений и при помощи учителя (по наводящим вопросам) восстанавливают последовательность выполнения упражнений. Имеют место случаи неправильного выполнения приемов на практике.
3 уровень (ниже среднего)	Выполняют упражнения в соответствии ниже среднего уровня. Не умеют пользоваться навыками и знаниями на практике, выполняют упражнения по подражанию. Выполняют упражнения с помощью учителя. Нарушают правильную последовательность при выполнении упражнений.

### **Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе**

Итоговая оценка по физической культуре у обучающихся с ЗПР, отнесенных к специальной медицинской группе проговаривается 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).

Положительная оценка должна быть сказана 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 «Лепта») 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**

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
1 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО КЛАССА  
(3 часа в неделю - 99 часов)**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся	Методы и формы организации обучения
<b>Легкая атлетика- 11 часов</b>				
1.	Понятие о адаптивной физической культуре. Правила безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.	Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	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;	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: - фронтальный;
2.	Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Развитие координации.	Ходьба: в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы и другие. Ходьба с сохранением правильной осанки. Самостоятельное проведение ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом.	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.	- поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
3.	Ходьба с чередованием с бегом. Ходьба парами. Развитие	Ходьба: парами, по кругу парами; в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба с	- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и	

	внимания.	сохранением правильной осанки. Самостоятельное проведение ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом.	одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
4.	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Совершенствование беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, с захлестываем голени, с изменением направления движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений.	- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап закрепления: - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения;	
5.	Прыжковые упражнения. Развитие силовых способностей.	Прыжки на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением; в длину с места и высоту; спрыгивание и запрыгивания. Самостоятельное проведение ОРУ. Игры: «Волк в засаде», «Не оступись».	- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра.	
6.	Равномерный бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; равномерный 3-минутный бег. Самостоятельное проведение ОРУ. Умение распределять силы.	Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;	
7.	Медленный бег до 3 минут. Развитие выносливости	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; равномерный 3-минутный бег. Умение распределять силы и сохранять темп бега. ОРУ. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Совушка».	- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
8.	Медленный бег до 3 минут. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; равномерный 3-минутный бег. ОРУ. Умение распределять силы и сохранять темп бега. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Совушка».		
9.	Бег на дистанцию 30 метров с ускорением. Развитие	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с		

	скоростных способностей.	максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); умение чередовать бег с ходьбой. Самостоятельное проведение ОРУ. Игра « Кто быстрее».		
10.	Бег с ускорением. Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	Совершенствовать бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); умение чередовать бег с ходьбой. Самостоятельное проведение ОРУ. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Совушка».		
11.	Челночный бег 3*10 м. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствовать бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); умение чередовать бег с ходьбой; челночный бег 3*10 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха) Самостоятельное проведение ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		

**Подвижные и спортивные игры -13 часов**

12.	Правила безопасности на уроках подвижные и спортивные игры. Понятие о физических упражнениях.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	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;	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы
-----	---	--	--	--

13.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука», «Совушка»	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.	организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный
14.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука», «Совушка».	Дополнительная коррекционная работа: - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
15.	Игры на закрепление и совершенствование координационных способностей и внимания.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Нос, пол, потолок», «День и ночь», «Порядок и беспорядок», «Тройка», «Море волнуется». Уметь самостоятельно провести игру.	- 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	
16.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	Умение сочетать и выполнять различные упражнения и задания. Развивать внимание и координацию движений		
17.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча на месте двумя руками в парах, у стены.		
18.	Броски и ловля мяча в парах. Развитие координации движений.	Совершенствование бросков и ловли мяча в парах двумя руками сверху и снизу, с отскоком о пол; одной рукой и т.п.		
19.	Подвижные игры с волейбольным мячом	Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», «Попади в цель».		
20.	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», «Попади в цель».		
21.	Удары по мячу, остановка мяча. Развитие координации и ловкости.	Совершенствование ударов по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча и т.п. Подвижные игры.		

22.	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	Совершенствование стойки баскетболиста, хвата мяча, ведения мяча на месте и в движении т.п.	стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);	
23.	Подвижные игры с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Игры: « День и ночь», « Кот и мыши», «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Пятнашки», «Прыжки по кочкам», «Волк в засаде».	- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;	
24.	Подвижные игры с бегом и мячами. Развитие скоростных способностей.	Игры: «Кого назвали-тот ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Метание мячей и мешочков», «Брось-поймай», «Пингины с мячом»	- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	

#### Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа

25.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Понятие о оздоровительных занятиях в режиме дня.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя гимнастика, физкультминутка). Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	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.	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка.
26.	Построения и перестроения. Строевые команды.	Выполнение простейших видов построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,	Этап знакомства с упражнением: - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения	Методы организации учащихся: - фронтальный;

		«Вольно!», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!» (с подсказкой учителя). Игры: «Класс, смирно!», «Змейка».	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.	- поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
27.	Построения и перестроения. Строевые команды.	Совершенствование простейших видов построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте стой!», «Шагом марш!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!» (с подсказкой учителя). Игры: «Класс смирно!», «Змейка».	Этап закрепления: - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение с ярким инвентарем.	
28.	Ходьба, бег, метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу и т.п.		
29.	Прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие координации движений.	Игры: «Прыгающие воробушки», «Прыжок под микроскопом». Осваивать правильное пользование скакалкой при прыжках.		
30.	Передвижение по гимнастической стенке. Правила техники безопасности при передвижениях.	Освоение техники различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами, через рейку и другие. Учиться контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы и упражнения на гимнастической стенке.	Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение, упражнение под заданный ритм, в различном темпе;	
31.	Передвижение по гимнастической стенке. Развитие ловкости и координации движений.	Освоение техники различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами, через рейку и другие. Учиться контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы и упражнения на гимнастической стенке.	- 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;	
32.	Передвижения, лазания и перелезания по гимнастической скамейке.	Совершенствовать технику лазания и перелезания по гимнастической скамейке различными способами: подтягивание, лежа	- выполняет простые перестроения в	

		на животе по горизонтальной скамейке и другие. Совершенствовать технику передвижения по гимнастической скамейке: стойка на носках на двух, одной ноге; различные виды ходьбы; ходьба с различным положением рук; повороты на 90, 180 градусов. Подвижная игра: «Пройди бесшумно».	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.	
33.	Передвижения, лазания и перелезания по гимнастической скамейке.	Совершенствовать технику лазания и перелезания по гимнастической скамейке различными способами: подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке и другие. Совершенствовать технику передвижения по гимнастической скамейке: стойки на носках на двух, одной ноге; различные виды ходьбы; ходьба с различным положением рук; с предметом в руках; повороты на 90, 180 градусов и другие. Подвижная игра: «Пройди бесшумно».		
34.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания и передвижений.	Совершенствование различных способов лазанья, перелезания, переползания и передвижения. Эстафеты. Подвижные игры: «Альпинисты», «Поезд».		
35.	Упражнения без предметов. Развитие силовых способностей.	Самостоятельное выполнение и проведение комплексов упражнений без предметов для различных групп мышц. Развитие силовых способностей и гибкости.		
36.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	Совершенствовать выполнение упражнений с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Эстафеты.		
37.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	Совершенствовать выполнение упражнений с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Эстафеты.		

38.	Развитие гибкости.	Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений для развития гибкости.		
39.	Развитие координации и равновесия.	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп (в положениях стоя и лежа, сидя). Упражнения на равновесие с открытыми и закрытыми глазами.		
40.	Формирование правильной осанки.	Ходьба на носках. С предметами на голове, с заданной осанкой; виды ходьбы; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений ( в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		
41.	Развитие силовых способностей.	Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной сторон, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, и т.д.). Переноска одновременно 2-3 предметов, переноска различных предметов на расстояние до 20 метров и т.п. Комплексы упражнений для развития силы.		

42.	Развитие внимания. Игры для развития внимания.	Упражнения на переключение внимания. Игры на переключение внимания. Игры: «Нос, пол, потолок», «Светофор», «Правильно-неправильно», «Быстро шагай».		
43.	Перелезание через гимнастического козла. Техника безопасности при опорном прыжке.	Осваивать опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел с повышенной организацией техники безопасности.		
44.	Перелезание через гимнастического козла.	Осваивать опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел с повышенной организацией техники безопасности.		
45.	Перелезание через гимнастического козла.	Осваивать опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел.		
46.	Подвижные игры с элементами гимнастики.	Игры, игровые задания и упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.		

**Лыжная подготовка – 22 часа**

47.	Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Комплекс ОРУ на лыжах.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Уметь провести комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах. Правила личной гигиены. Режим дня. Закаливающие процедуры.	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;	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка.
48.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и	Команды с лыжами. Безопасное передвижение к месту занятий. Переноска лыж на плече, по команде «лыжи на	Этап знакомства с упражнением: - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей	Методы организации учащихся:

	закрепление лыж.	плечо!». Самостоятельно уметь одевать, закреплять и снимать лыжи.	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:	- фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
49.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и закрепление лыж.	Совершенствовать команды с лыжами. Безопасное передвижение к месту занятий. Переноска лыж на плече, по команде «лыжи на плечо!». Самостоятельно уметь одевать, закреплять и снимать лыжи.	- 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.	
50.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1 км. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Освоить технику ступающего и скользящего шага. Знать о правильном падении и уметь самостоятельно вставать на лыжах после падения.	- выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно;	
51.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Вставание после падения.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1 км. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Освоить технику ступающего и скользящего шага. Учиться самостоятельно вставать на лыжи после падения.	- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с	
52.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Вставание после падения.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1 км. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Освоить технику ступающего и скользящего шага. Учиться самостоятельно вставать на лыжи после падения.		
53.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	Совершенствовать повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; учиться поворотам на месте прыжком. Игра «По местам».		
54.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	Совершенствовать повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; учиться поворотам на месте прыжком. Игра «По местам».		

55.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	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.
56.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	
57.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	
58.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Освоить технику подъёма «лесенкой». Учиться правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в горку».	
59.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Освоить технику подъёма «лесенкой». Учиться правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в горку».	
60.	Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Совершенствовать технику скользящего шага.	
61.	Передвижение скользящим шагом без палок. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Совершенствовать технику скользящего шага.	
62.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Совершенствовать передвижения, развороты вокруг препятствий с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Эстафеты.	
63.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Совершенствовать передвижения, развороты вокруг препятствий с	

		соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Эстафеты.		
64.	Спуски в основной стойке. Развитие координации движений.	Освоить технику спуска в основной стойке с небольшого уклона, сохраняя при этом устойчивое равновесие. Соблюдая при этом правила техники безопасности. Игра: «Кто дальше прокатится».		
65.	Спуски в основной стойке. Развитие координации движений.	Освоить технику спуска в основной стойке с небольшого уклона, сохраняя при этом устойчивое равновесие. Игра: «Кто дальше прокатится».		
66.	Передвижение по кругу скользящим шагом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью без палок. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра: «Попади снежком в цель», «Охотники и олени».		
67.	Передвижение по кругу скользящим шагом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах до 1,5 км с равномерной скоростью без палок. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра: «Попади снежком в цель», «Охотники и олени».		
68.	Эстафеты на лыжах.	Применение полученных навыков, умений и знаний на практике.		
<b>Лапта – 6 часов.</b>				
69.	Правила по технике безопасности на уроках лапта. Правила игры.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Знание о лапте, история ее появления. Правила игры в лапту.	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.	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка.
70.	Способы передвижения игрока в лапту.	Закреплять и совершенствовать способы передвижения игрока в лапту: бег, ходьба,	Этап знакомства с упражнением: - описание порядка выполнения	Методы организации

		прыжки, повороты, остановки. Игровые упражнения с элементами лапты.	движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;	учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
71.	Основная стойка игрока в нападении и защите. Ловля и передача мяча на месте.	Закреплять и совершенствовать технику выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту. Игровые упражнения с элементами лапты.	- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
72.	Хват биты при игре в лапту. Развитие координационных способностей.	Закреплять и совершенствовать основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приемы владения ими.	- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.	
73.	Удары битой по мячу способом сверху.	Подводящие игры с элементами игры лапты. Совершенствовать удары битой по мячу способом сверху.	Этап закрепления: - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения	
74.	Основы техники игры в защите.	Подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: совершенствовать передачу, ловлю, осаливание; осаливание неподвижной цели и т.п.	(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).	
<b>Подвижные игры – 13 часов.</b>				
75.	Правила по технике безопасности на уроках подвижные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры, ее связь с трудовой и военной деятельностью. Закрепление и совершенствование строевых упражнений.	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.	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка.
76.	Игры на закрепление и совершенствование навыков	Игры: «Салки», «У медведя во бору», «Щука», «День и ночь», «Мышеловка»,	Этап знакомства с упражнением: - описание порядка выполнения	Методы организации

	бега.	«Вызов номеров»	<p>движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления:</p> <p>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);</p> <p>- игра.</p> <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</p>	<p>учащихся:</p> <p>- фронтальный;</p> <p>- поточный;</p> <p>- посменный;</p> <p>- групповой;</p> <p>- индивидуальный.</p>
77.	Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей.	Игры: «Салки», «У медведя во бору», «Щука», «День и ночь», «Мышеловка», «Вызов номеров».		
78.	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».		
79.	Подвижные игры с волейбольным мячом.	Игры: «Перестрелка», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайпер», «Мяч ловцу», «Мини футбол».		
80.	Броски мяча в кольцо. Развитие ловкости.	Броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца. Добиваться попадания в кольцо. Игра: «Борьба за мяч», «Мини баскетбол».		
81.	Ловля и передача мяча в парах. Развитие ловкости и внимания.	Освоить передачу и ловлю мяча на месте двумя руками от груди в паре. Игра: «Перестрелка», «Мини футбол».		
82.	Подвижные игры с бегом и прыжками.	Игры: «Прыжки по кочкам», «Пятнашки», «День и ночь», «Кот и мышки».		
83.	Подвижные игры на внимание.	Игры: «Нос, пол, потолок», «Глухие телефончики», «Найди свою пару», «Светофор».		
84.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывания мяча, подачи мяча, приема и передачи мяча с отскоком от стены, в паре и т.п. Учиться точным броскам.		
85.	Ведение мяча. Развитие координации движений.	Осваивать различные способы ведения мяча на месте и в движении, различных способов перемещения мяча в движении.		
86.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	Задания и упражнения для развития для развития ловкости, скорости и силы.		
87.	Подвижные и спортивные игры.	Игры с элементами баскетбола, с элементами футбола по упрощенным правилам.		

**Легкая атлетика- 12 часов**

88.	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег по кругу с равномерной скоростью.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Умение соблюдать определенный темп бега.	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.	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка.
89.	Бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	Равномерный бег до 3 минут. Соблюдать заданный темп бега. Выполнение различных упражнений и заданий и чередование их с ходьбой.	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 речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.	Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
90.	Броски малого мяча. Развитие ловкости.	Освоить хват и держание мяча; броски в вертикальную и горизонтальную цель с соблюдением правил безопасности при бросках мяча. Игра: «Брось-поймай», «Попади в цель».	Этап закрепления: - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения; - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра.	
91.	Метание малого мяча. Развитие ловкости.	Освоить хват и держание мяча; метание мяча на дальность. Игра: «Брось-поймай», «Кто дальше».	Дополнительная коррекционная работа:	
92.	Ходьба и бег парами. Развитие координации и внимания.	Совершенствовать различные виды ходьбы и бега в парах. Развивать умение контролировать выполнение упражнения и умение работать слаженно в паре.		
93.	Прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки. Прыжок в длину с места с толчком двух ног. Игра: «Не оступись», «Кто дальше».		
94.	Прыжок с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствовать прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки. Прыжок в длину с места с толчком двух ног. Игра: «Не оступись», «Кто дальше».		
95.	Бег 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров с высокого старта (с сохраняющимся или изменяющимся		

	скоростной выносливости.	интервалом отдыха). Выполнение ускорений из разных исходных положений.	<p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	
96.	Равномерный бег до 3 минут. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Уметь соблюдать нужный темп бега.		
97.	Челночный бег 3*10 м с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Движения и бег из разных исходных положений; челночный бег 3*10 м по команде с разным количеством повторений. Развитие скорости и внимания. Игры: «У медведя во бору», «Щука», «Салки-догонялки», «Кошки-мышки».		
98.	Равномерный бег до 3 минут. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. Уметь соблюдать нужный темп бега.		
99.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Игры: «У медведя во бору», «Щука», «Салки-догонялки», «Кошки-мышки».		

# 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, скоординированности, ориентировки в пространстве.

## Содержание учебного предмета

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	<p>Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей. Характеристика</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</li> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</li> </ul>

	<p><b>Из истории физической культуры</b></p> <p><b>Физические упражнения</b></p> <p><b>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей</b></p>	<p>основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	
	<p><b>Способы физкультур</b></p>	<p>Выполнение комплексов упражнений для формирования</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</p>

	<p><b>ной</b> <b>деятельност</b> <b>и</b> <b>Самостояте</b> <b>льные</b> <b>занятия</b></p> <p><b>Самостояте</b> <b>льные игры</b> <b>и</b> <b>развлечения</b></p>	<p>правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<p>туловища, развития основных физических качеств; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют с соблюдением правил.</p>
<p><b>Гимнастик</b> <b>а с</b> <b>элементам</b> <b>и</b> <b>акробатик</b> <b>и</b></p>	<p>Организующ ие команды и приемы</p>	<p>Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.</p>
	<p>Акробатичес кие упражнения</p>	<p>Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со</p>

<p>Акробатические комбинации</p>	<p>прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;</li> <li>- совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</li> <li>- игра – имитация движений животных;</li> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).</li> </ul>
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p>	<p>Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией</p>	<p>Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</li> <li>- выполняют упражнения с помощью тренажеров</li> </ul>

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Развитие координации</p>	<p>техники безопасности).</p> <p>Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p>	<p>(например, «Рогатка» для метания мяча).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</li> <li>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения в различном темпе;</li> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>
--	---	---	---

	<p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для</p>	
--	---	--	--

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

		<p>Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p>	<p>взаимодействия.</p>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача</p>	<p>Этап знакомства с упражнением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</li> </ul> <p>Этап закрепления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</li> <li>- игра.</li> </ul> <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</li> </ul>

	<p>Развитие выносливости</p> <p>и</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На</p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p>

	<p>материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>выносливость и координацию.</p> <p><b>Футбол</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><b>Баскетбол</b> Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Пионербол</b> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p><b>Волейбол</b> 2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Обучение основным элементам лыжной</p>	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти;</p>

	<p>подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</li> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</li> <li>- принимают участие в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.</li> </ul>
<p><b>Лапта</b></p>	<p>Развитие: выносливости, силу, ловкости, быстроты; прививает честность, справедливо</p>	<p>Русская лапта – это двусторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Задача одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу в</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспроизводит имитационные движения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в</li> </ul>

	<p>сть и достоинство.</p>	<p>отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Задача другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание).</p>	<p>построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p>
--	-------------------------------	--	---



	<p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p>	<p>бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («каток», «серп», «окно»,</p>	
--	--	---	--

	<p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p>	<p>«маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p>	
	<p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p>	<p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами 1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p>	
	<p>Упражнения</p>		

	<p>на развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p> <p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в</p>	
--	--	---	--

		колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.	
--	--	--	--

## **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. Искражена 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**

13. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов
14. <http://school-collection.edu.ru>
15. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
16. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
17. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический

журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
**2 класс**

(3 часа в неделю - 102 часа)

№ п/п	Тема урока	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся	Методы и формы организации обучения
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b> <b>Подвижные игры (7 ч.)</b> <b>Лапта (7 ч.)</b>				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр	Обучение технике безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр.		Метод наглядного восприятия. Коллективная форма.
2	Л/а – освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Виды ходьбы и методы развития координационных способностей	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
3	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки.	Формирование правильной осанки при помощи игрового метода	Игры: «Замри», «Исправь осанку».	Игровой метод. Коллективная форма.
4	Развитие навыков бега. Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Развитие навыков бега и скоростных способностей при помощи игрового метода	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
5	Развитие лапты. Ознакомление с правилами	Основы истории развития русской лапты. Развитие	Инструктаж по ТБ. История возникновения лапты.	Метод наглядного восприятия. Игровой

	поведения на спортивной площадке.	навыков бега и скоростных способностей при помощи игрового метода	Развитие основных физических качеств по средствам игры в лапту.	метод. Коллективная форма.
6	Урок-игра. Игры со скакалками.	Развитие навыков прыжков со скакалкой	Игры: «Русская лапта», «Алфавит»	Игровой метод. Коллективная форма.
7	П.и.-развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Ориентирование в пространстве.	Развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Улучшение навыка ориентирование в пространстве.	Игры: «Воробьи - вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
8	Правила игры в русскую лапту.	Правила игры в лапту	Основные правила игры. Игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору», «Кто сказал мяу?»	Игровой метод. Коллективная форма.
9	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	Усовершенствование навыков подготовки к строю.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	Игровой метод. Коллективная форма.
10	П.и.-обучение технике метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Изучение техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
11	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод практического обучения. Коллективная форма.

		совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.		
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Проведение игр с элементами легкой атлетики.	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».	Игровой метод. Коллективная форма.
13	Овладение элементарными умениями при ловле, бросках и передаче мяча.	Обучение владеть элементарными умениями: ловля, бросок и передача мяча с помощью подвижных игр.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
14	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
15	Урок-игра. Игры со скакалками.	Обучение прыжка на скакалке с помощью подвижных игр.	Игры: «Забегалы», «Люлька»	Игровой метод. Коллективная форма.
16	П.и.-развитие и совершенствование элементарных умений и	Совершенствование навыков: ловля, бросок, передача и ведение мяча на	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй,	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная

	навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча на месте и в движении шагом и бегом.	месте и в движении.	играй, мяч не теряй».	форма.
17	Закрепление и совершенствование движения ловли, бросков, передачи и ведении мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений и ориентированию в пространстве.	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков: ловля, бросок, передача и ведение мяча.	Игры: «Школа мячей», «Метко в цель», «Попади в обруч».	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
18	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	Упражнения и подвижные игры для умения становиться в строй.	Игры: «Построимся», «Быстро встань в колонну»	Игровой метод. Коллективная форма.
19	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
20	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими	Разминка, упражнения и игры на развитие координационных и кондиционных способностей.	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

	взаимодействиями.			
21	Урок-игра. Игры с прыжками.	Упражнения и игры на обучение прыжка в длину.	Игры: «Прыжки по кочкам», «Волк во рву»	Игровой метод. Коллективная форма.
22	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
23	Совершенствование технико-тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	Разминка, упражнения и игры на развитие командного «духа»	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
24	Ловля мяча.	Перемещения и стойки. Действия с мячом.	Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
<b>Гимнастика (20 ч)</b> <b>Подвижные игры (4 ч)</b>				

25	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики Знания о физической культуре	Теоретическое обучение техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	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.	Метод наглядного восприятия. Коллективная форма.
26	Изучение и освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	ОРУ с предметами, ОРУ без предметов. Обучение навыка работы с обручем.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
27	Изучение и освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	ОРУ с предметами, ОРУ без предметов. Обучение навыка работы с обручем.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
28	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Подвижные игры с лазанием.	Игры: «Поезд», «Быстро шагай»	Игровой метод. Коллективная форма.
29	Изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	Обучение гимнастическим упражнениям.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Подвижные игры с лазанием.	Игры: «Поезд», «Быстро шагай»	Игровой метод. Коллективная форма.

31	Изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	Обучение гимнастическим упражнениям.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
32	Освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	Обучение гимнастическим упражнениям.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
33	Освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	Обучение гимнастическим упражнениям.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
34	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Обучение гимнастическим упражнениям.	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.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

35	Изучение и освоение навыков лазанья и перелезания, развитие силовых и координационных способностей, формирование правильной осанки.	Обучение гимнастическим упражнениям. Уклон на упражнения, способствующих формированию правильной осанки.	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.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
36	Урок-игра. Игры на развития внимания	Игры в шеренге на развитие внимания. Командные упражнения.	Игры: «Правильно-неправильно», «Быстро шагай»	Игровой метод. Коллективная форма.
37	Изучение и освоение навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	Теоретическое обучение прыжка через гимнастического коня. Подвижные игры на закрепление навыка прыжок.	Перелезание через гимнастического коня, козла	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
38	Освоение и закрепление навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	Практическое обучение прыжка через гимнастического коня. Подвижные игры на закрепление навыка прыжок.	Перелезание через гимнастического коня, козла	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
39	Освоение и закрепление навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных	Практическое обучение прыжка через гимнастического коня. Подвижные игры на	Перелезание через гимнастического коня, козла	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

	способностей.	закрепление навыка прыжок.		
40	Освоение навыков равновесия.	Упражнения на развитие навыка равновесие. Подвижные игры.	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.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
41	Освоение строевых упражнений	Подвижные игры на развитие строевых упражнений.	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!»	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
42	Урок-игра. Игры на развитие внимания.	Игры в шеренге на развитие внимания. Командные упражнения.	Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»	Игровой метод. Коллективная форма.
43	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении;	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

		осанки.	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.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	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.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
45	Освоение строевых упражнений	Подвижные игры на развитие строевых упражнений.	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!»	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

46	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	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.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
47	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	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.	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
48	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.

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

54	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».	Подвижные игры на развитие скорости.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
55	Подъем ступаящим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	Теоретическое и практическое обучение спуска в высокой и низкой стойке.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
56	Повороты переступанием. п/и «По местам».	Передвижение на лыжах по кругу.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.
57	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Подвижные игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «Быстрый лыжник», «Попади	Игровой метод. Коллективная форма.
58	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	Подвижные игры на развитие скорости и внимания.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.
59	Спуски в низкой стойке.	Упражнения на развитие спуска в нижней стойке. Подвижные игры на развитие внимания.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью п/и «Слушай сигнал».	Метод практического обучения. Коллективная форма.
60	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Подвижные игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «Кому на снежный ком?» «Снежком по мячу»	Игровой метод. Коллективная форма.
61	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	Усовершенствование навыков двухшажного хода без палок.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	Обучение правильной группировке при спуске с	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной	Метод практического обучения. Коллективная форма.

		небольших склонов.	скоростью	форма.
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время	Игры на развитие внимания и скоростных способностей.	Игры: «Биатлон», «Догонялки по кругу»	Игровой метод. Коллективная форма.
64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Обучение попеременному двухшажному ходу	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры на развитие скоростных способностей.	Игры «По местам», «Попади снежком в цель»	Игровой метод. Коллективная форма.
67	Повороты переступанием	Практическое обучение спуска в высокой и низкой стойках на лыжах.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	Обучение ходьбы на лыжах.	Игры: «Тройка», «Совушка», «Третий лишний», «Змейка»	Метод практического обучения. Коллективная форма.
69	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения и подвижные игры с мячами.	Игры: «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	Игровой метод. Коллективная форма.

70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	Усовершенствование упражнений на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Игровой метод. Коллективная форма.
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Снежные снайперы».	Передвижение с ускорением на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
72	Урок-игра. Игры насвежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
73	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	Передвижение с ускорением на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
74	Урок-игра. Игры насвежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
75	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	Передвижение с ускорением на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
76	Урок-игра. Игры насвежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
77	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	Усовершенствование упражнений на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Игровой метод. Коллективная форма.
78	Урок-игра. Игры насвежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b> <b>Подвижные игры (9 ч)</b> <b>Лапта (5 ч)</b>				

79	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Усовершенствование основных физических качеств.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	Метод практического обучения. Коллективная форма.
80	Передача мяча.	Действия с мячом. Передача и удары по мячу.	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
81	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки	Упражнения для формирования правильной осанки.		Игровой метод. Коллективная форма.
82	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств. Подвижные игры.	Усовершенствование основных физических качеств.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	Метод практического обучения. Коллективная форма.
83	Передача мяча.	Действия с мячом. Передача и удары по мячу.	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
84	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Усовершенствование техники видов ходьбы.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
85	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»	Упражнения для развития чувства команды.		Метод практического обучения. Коллективная форма.
86	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках.	Теоретическое и практическое обучение	Бег с изменением направлений движения	Метод наглядного обучения. Метод

	Прыжки через скакалку.	технике безопасности при беге, метаниях и прыжках.	(«змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.	практического обучения. Коллективная форма.
87	Передача мяча.	Действия с мячом. Передача и удары по мячу.	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
88	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»	Упражнения для развития чувства команды.		Метод практического обучения. Коллективная форма.
89	Бег на 30м с высокогостарта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Упражнения, способствующие укреплению пресса. Упражнения на развитие скоростных способностей.	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.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
90	Развитие скоростно- силовых качеств. Броски большого мяча ТБ	Теоретическое обучение технике броска большого мяча. Подвижные игры с мячом.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения. Коллективная форма.

91	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения в паре. Командные подвижные игры.		Игровой метод. Коллективная форма.
92	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения в паре. Командные подвижные игры.		Игровой метод. Коллективная форма.
93	Метание мяча. Метание в цель	Повторение техники метания.	Различные варианты ударов.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
94	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Упражнения, способствующие укреплению пресса. Упражнения на развитие скоростных способностей.	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.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
95	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки	Упражнения для формирования правильной осанки.		Игровой метод. Коллективная форма.
96	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»	Теоретическое и практическое обучение прыжка в длину		Метод практического обучения. Коллективная форма.

97	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»	Теоретическое и практическое обучение прыжка в длину		Метод практического обучения. Коллективная форма.
98	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения в паре. Командные подвижные игры.		Игровой метод. Коллективная форма.
99	Метание мяча. Метание в цель	Повторение техники метания.	Различные варианты ударов.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
100	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Усовершенствование техники видов ходьбы.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения. Коллективная форма.
101	Урок-игра. Игры -испытания.	Эстафета «Веселые старты»		Игровой метод. Коллективная форма.
102	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Усовершенствование техники видов ходьбы.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения. Коллективная форма.

# 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, скоординированности, ориентировки в пространстве.



	<p><b>Физические упражнения</b></p> <p><b>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей</b></p>	<p>разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	
	<p><b>Способы физической деятельности и самостоятельные занятия</b></p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения</b></p>	<p>Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</li> <li>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- играют с соблюдением правил.</li> </ul>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Организуемые команды и приемы</p>	<p>Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения с активизацией внимания,</li> </ul>

			<p>проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</li> </ul>
<p>Акробатические упражнения</p> <p>Акробатические комбинации</p>	<p>Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;</li> <li>- совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</li> <li>- игра – имитация движений животных;</li> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).</li> </ul>	
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p>	<p>Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul>	

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости</p> <p>Развитие координации</p>	<p>к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</li> <li>- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</li> <li>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения в различном темпе;</li> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>
--	---	---	--

	<p>Формирование осанки</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Упражнения в поднимании и переноске грузов:</b> подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>	
<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<p>Ходьба</p>	<p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- выполнение упражнения в соответствии со схемой.</li> </ul>

	<p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p>	<p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i></li> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul>
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p>	<p>Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</li> <li>- игра.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</li> <li>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной</li> </ul>

	<p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<p>интеграции.</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На</p>	<p>Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Футбол</p> <p>Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);</li> <li>- игра.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- упражнения для развития пространственной</li> </ul>

	<p>материале спортивных игр</p>	<p>Баскетбол Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол 2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>организации (освоение пространства спортивного зала).</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений  Развитие выносливости</p>	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p> <p>Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога;</li> <li>- выполнение упражнений по памяти;</li> <li>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</li> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</li> <li>- принимают участие в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</li> <li>- участие в играх, направленных на эмоционально -</li> </ul>

		отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	волевое развитие.
<b>Лапта</b>	Развитие: выносливость, силу, ловкости, быстроты; прививает честность, справедливость и достоинство.	Русская лапта – это двусторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Задача одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Задача другой команды – не дать соперникам сделать перебежки осаливанием мячом и поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливания (ответное осаливание).	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспроизводит имитационные движения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i> включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p>
<b>Коррекционно-развивающие</b>	Основные положения и движения головы,	Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p>



	<p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p> <p>Упражнения</p>	<p>поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («катоки», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p> <p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами 1 кг (ходьба с мячом в руках,</p>	
--	--	--	--

<p>на развитие точности и координации движений</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>		<p>удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p> <p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения;</p> <p>ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p> <p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе:</p> <p>медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p>	
--	--	--	--

## **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 обучающимся 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>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**3 класс**

**(3 часа в неделю - 102 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Программное содержание</b>	<b>Виды деятельности обучающихся</b>	<b>Методы и формы организации обучения</b>
<b>Легкая атлетика (10 ч.)</b> <b>Подвижные игры (7 ч.)</b> <b>Лапта (7 ч.)</b>				
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики и подвижных игр	Обучение технике безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр.		Метод наглядного восприятия. Коллективная форма.
2	Л/а – освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	Виды ходьбы и методы развития координационных способностей	Преодоление 2-3 препятствий по разметкам на правильность на пятках, на носках, в полуприсяде с различным положением рук.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
3	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки.	Формирование правильной осанки при помощи игрового метода	Игры: «Замри», «Исправь осанку».	Игровой метод. Коллективная форма.
4	Развитие навыков бега. Развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве	Развитие навыков бега и скоростных способностей при помощи игрового метода	Игры: «Пятнашки», «К своим флажкам» (кеглям)	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
5	Развитие лапты. Ознакомление с правилами поведения на спортивной	Основы истории развития русской лапты. Развитие навыков бега и скоростных	Инструктаж по ТБ. История возникновения лапты. Развитие основных	Метод наглядного восприятия. Игровой метод. Коллективная

	площадке.	способностей при помощи игрового метода	физических качеств по средствам игры в лапту.	форма.
6	Урок-игра. Игры со скакалками.	Развитие навыков прыжков со скакалкой	Игры: «Русская лапта», «Алфавит»	Игровой метод. Коллективная форма.
7	П.и.-развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Ориентирование в пространстве.	Развитие навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей. Улучшение навыка ориентирование в пространстве.	Игры: «Воробьи - вороны», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
8	Правила игры в русскую лапту.	Правила игры в лапту	Основные правила игры. Игры: «Прыгающие воробушки», «У медведя во бору», «Кто сказал мяу?»	Игровой метод. Коллективная форма.
9	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	Усовершенствование навыков подготовки к строю.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	Игровой метод. Коллективная форма.
10	П.и.-обучение технике метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Изучение техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Игры: «Метко в цель», «У кого меньше мячей» или «Самый ловкий».	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
11	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод практического обучения. Коллективная форма.

		способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.		
12	Урок-игра. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	Проведение игр с элементами легкой атлетики.	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».	Игровой метод. Коллективная форма.
13	Овладение элементарными умениями при ловле, бросках и передаче мяча.	Обучение владеть элементарными умениями: ловля, бросок и передача мяча с помощью подвижных игр.	Игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему».	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
14	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
15	Урок-игра. Игры со скакалками.	Обучение прыжка на скакалке с помощью подвижных игр.	Игры: «Забегалы», «Люлька»	Игровой метод. Коллективная форма.
16	П.и.-развитие и совершенствование элементарных умений и навыков при ловле, бросках,	Совершенствование навыков: ловля, бросок, передача и ведение мяча на месте и в движении.	Игры: «Школа мячей», «Копилка» или «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй».	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.

	передаче и ведении мяча на месте и в движении шагом и бегом.			
17	Закрепление и совершенствование движения ловли, бросков, передачи и ведения мяча. Развитие способностей к дифференцированию параметров движений и ориентированию в пространстве.	Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков: ловля, бросок, передача и ведение мяча.	Игры: «Школа мячей», «Метко в цель», «Попади в обруч».	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
18	Урок-игра. Игры для подготовки к строю.	Упражнения и подвижные игры для умения становиться в строй.	Игры: «Построимся», «Быстро встань в колонну»	Игровой метод. Коллективная форма.
19	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
20	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Овладение технико-тактическими взаимодействиями.	Разминка, упражнения и игры на развитие координационных и кондиционных способностей.	Игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки».	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

21	Урок-игра. Игры с прыжками.	Упражнения и игры на обучение прыжка в длину.	Игры: «Прыжки по кочкам», «Волк во рву»	Игровой метод. Коллективная форма.
22	Ускорения и пробежки, метание мяча. Обучение русской лапте.	Усовершенствование техники метания на дальность и точность. Развитие совершенствования способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
23	Совершенствование технико-тактических взаимодействий игроков в команде. Комплексное развитие игровых способностей и навыков.	Разминка, упражнения и игры на развитие командного «духа»	Игры: «Перестрелка», «Мини-баскетбол», (элементы игры в футбол)	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
24	Ловля мяча.	Перемещения и стойки. Действия с мячом.	Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
<b>Гимнастика (20 ч)</b> <b>Подвижные игры (4 ч)</b>				
25	Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики Знания о физической культуре	Теоретическое обучение техники безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.	Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега,	Метод наглядного восприятия. Коллективная форма.

			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.	ОРУ с предметами, ОРУ без предметов. Обучение навыка работы с обручем.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
27	Изучение и освоение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	ОРУ с предметами, ОРУ без предметов. Обучение навыка работы с обручем.	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем флажками.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
28	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Подвижные игры с лазанием.	Игры: «Поезд», «Быстро шагай»	Игровой метод. Коллективная форма.
29	Изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	Обучение гимнастическим упражнениям.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
30	Урок-игра. Игры лазанием и перелезанием.	Подвижные игры с лазанием.	Игры: «Поезд», «Быстро шагай»	Игровой метод. Коллективная форма.
31	Изучение и освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей	Обучение гимнастическим упражнениям.	Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

32	Освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	Обучение гимнастическим упражнениям.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
33	Освоение и совершенствование акробатических упражнений, развитие координационных способностей.	Обучение гимнастическим упражнениям.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
34	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Обучение гимнастическим упражнениям.	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.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
35	Изучение и освоение навыков лазанья и перелезания, развитие силовых и координационных способностей, формирование правильной осанки.	Обучение гимнастическим упражнениям. Уклон на упражнения, способствующих формированию правильной осанки.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

			перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота 60 см.); лазанье по канату.	
36	Урок-игра. Игры на развития внимания	Игры в шеренге на развитие внимания. Командные упражнения.	Игры: «Правильно-неправильно», «Быстро шагай»	Игровой метод. Коллективная форма.
37	Изучение и освоение навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	Теоретическое обучение прыжка через гимнастического коня. Подвижные игры на закрепление навыка прыжков.	Перелезание через гимнастического коня, козла	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
38	Освоение и закрепление навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	Практическое обучение прыжка через гимнастического коня. Подвижные игры на закрепление навыка прыжков.	Перелезание через гимнастического коня, козла	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
39	Освоение и закрепление навыков в опорных прыжках, развитие силовых и координационных способностей.	Практическое обучение прыжка через гимнастического коня. Подвижные игры на закрепление навыка прыжков.	Перелезание через гимнастического коня, козла	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
40	Освоение навыков равновесия.	Упражнения на развитие навыка равновесия. Подвижные игры.	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см.) на одной и двух ногах; ходьба	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

			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	Подвижные игры на развитие строевых упражнений.	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!»	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
42	Урок-игра. Игры на развитие внимания.	Игры в шеренге на развитие внимания. Командные упражнения.	Игры: «Копна-тропинка-кочка», «Двенадцать палочек»	Игровой метод. Коллективная форма.
43	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Координации	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

			комплексы) ОРУ различной координационной сложности.	
44	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	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.	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
45	Освоение строевых упражнений	Подвижные игры на развитие строевых упражнений.	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!»	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
46	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполнение на месте и в движении; сочетание движений ног, туловища с одноименными	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.

			и разноименными движениями рук. Координации (комплексы) ОРУ различной координационной сложности.	
47	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	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.	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.
48	ОРУ без предметов, развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	Упражнения и игры на развитие координационных способностей, силы, гибкости и правильной осанки.	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.	Метод практического обучения. Игровой метод. Коллективная форма.

**Лыжная подготовка (20 ч)**

**Подвижные игры (10 ч)**

49	Инструктаж по ТБ Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	Теоретическое обучение технике безопасности на уроках лыжной подготовки.		Метод наглядного восприятия. Коллективная форма.
50	Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Теоретическое и практическое обучение передвижения на лыжах.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой»	Метод наглядного восприятия. Метод практического обучения. Коллективная форма.
51	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Подвижные игры.	Игры: «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	Игровой метод. Коллективная форма.
52	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Теоретическое и практическое обучение передвижения скользящим шагом.	Переменный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором	Метод практического обучения. Коллективная форма.
53	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	Теоретическое и практическое обучение передвижения скользящим шагом	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?»	Метод практического обучения. Коллективная форма.
54	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время. «День и ночь».	Подвижные игры на развитие скорости.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.

55	Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием вокруг носков.	Теоретическое и практическое обучение спуска в высокой и низкой стойке.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
56	Повороты переступанием. п/и «По местам».	Передвижение на лыжах по кругу.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.
57	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Подвижные игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «Быстрый лыжник», «Попади	Игровой метод. Коллективная форма.
58	Подъем «лесенкой». п/и «Слушай сигнал»	Подвижные игры на развитие скорости и внимания.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.
59	Спуски в низкой стойке.	Упражнения на развитие спуска в нижней стойке. Подвижные игры на развитие внимания.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью п/и «Слушай сигнал».	Метод практического обучения. Коллективная форма.
60	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Подвижные игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры: «Кому на снежный ком?» «Снежком по мячу»	Игровой метод. Коллективная форма.
61	Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	Усовершенствование навыков двухшажного хода без палок.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.
62	Подъемы и спуски с небольших склонов	Обучение правильной группировке при спуске с небольших склонов.	передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	Метод практического обучения. Коллективная форма.
63	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время	Игры на развитие внимания и скоростных способностей.	Игры: «Биатлон», «Догонялки по кругу»	Игровой метод. Коллективная форма.

64	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. П/и «Накаты».	Обучение попеременному двухшажному ходу.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
65	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Обучение попеременному двухшажному ходу	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
66	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Игры на развитие скоростных способностей.	Игры «По местам», «Попади снежком в цель»	Игровой метод. Коллективная форма.
67	Повороты переступанием	Практическое обучение спуска в высокой и низкой стойках на лыжах.	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
68	Попеременный двухшажный ход с палками.	Обучение ходьбы на лыжах.	Игры: «Тройка», «Совушка», «Третий лишний», «Змейка»	Метод практического обучения. Коллективная форма.
69	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения и подвижные игры с мячами.	Игры: «Лисёнок-медвежонок», «Кто быстрее?»	Игровой метод. Коллективная форма.
70	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	Усовершенствование упражнений на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Игровой метод. Коллективная форма.
71	Передвижение на лыжах до 1,5 км. П/и «Снежные снайперы».	Передвижение с ускорением на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Метод практического обучения. Коллективная форма.

72	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
73	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	Передвижение с ускорением на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
74	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
75	Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	Передвижение с ускорением на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
76	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
77	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	Усовершенствование упражнений на лыжах.	передвижение на лыжах до 2 км, с равномерной скоростью.	Игровой метод. Коллективная форма.
78	Урок-игра. Игры на свежем воздухе в зимнее время.	Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	Игры: «День и ночь», «Не задень»	Игровой метод. Коллективная форма.
<b>Легкая атлетика (10 ч)</b> <b>Подвижные игры (9 ч)</b> <b>Лапта (5 ч)</b>				
79	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств	Усовершенствование основных физических качеств.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	Метод практического обучения. Коллективная форма.
80	Передача мяча.	Действия с мячом. Передача и удары по мячу.	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с	Метод практического обучения. Коллективная форма.

			замахом и из-за головы.	
81	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки	Упражнения для формирования правильной осанки.		Игровой метод. Коллективная форма.
82	П.и – развитие и совершенствование основных физических качеств. Подвижные игры.	Усовершенствование основных физических качеств.	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Охотники и утки»	Метод практического обучения. Коллективная форма.
83	Передача мяча.	Действия с мячом. Передача и удары по мячу.	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
84	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Усовершенствование техники видов ходьбы.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
85	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»	Упражнения для развития чувства команды.		Метод практического обучения. Коллективная форма.
86	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку.	Теоретическое и практическое обучение технике безопасности при беге, метаниях и прыжках.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения. Коллективная форма.

			скорость.	
87	Передача мяча.	Действия с мячом. Передача и удары по мячу.	Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
88	Урок-эстафета. Эстафеты «Забрось мяч в кольцо» «Борьба за мяч»	Упражнения для развития чувства команды.		Метод практического обучения. Коллективная форма.
89	Бег на 30м с высокогостарта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Упражнения, способствующие укреплению пресса. Упражнения на развитие скоростных способностей.	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.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
90	Развитие скоростно- силовых качеств. Броски большого мяча ТБ	Теоретическое обучение технике броска большого мяча. Подвижные игры с мячом.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения. Коллективная форма.
91	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения в паре. Командные подвижные игры.		Игровой метод. Коллективная форма.

92	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения в паре. Командные подвижные игры.		Игровой метод. Коллективная форма.
93	Метание мяча. Метание в цель	Повторение техники метания.	Различные варианты ударов.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
94	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Упражнения, способствующие укреплению пресса. Упражнения на развитие скоростных способностей.	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.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
95	Урок-игра. Игры для формирования правильной осанки	Упражнения для формирования правильной осанки.		Игровой метод. Коллективная форма.
96	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»	Теоретическое и практическое обучение прыжка в длину		Метод практического обучения. Коллективная форма.
97	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Подвижная игра «Круг-кружочек»	Теоретическое и практическое обучение прыжка в длину		Метод практического обучения. Коллективная форма.
98	Урок-игра. Эстафеты с мячами.	Упражнения в паре. Командные подвижные		Игровой метод. Коллективная форма.

		игры.		
99	Метание мяча. Метание в цель	Повторение техники метания.	Различные варианты ударов.	Метод практического обучения. Коллективная форма.
100	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Усовершенствование техники видов ходьбы.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения. Коллективная форма.
101	Урок-игра. Игры -испытания.	Эстафета «Веселые старты»		Игровой метод. Коллективная форма.
102	Виды ходьбы с различным положением рук под счет.	Усовершенствование техники видов ходьбы.	Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), в чередовании с ходьбой, челночный бег 3*5м.	Метод наглядного обучения. Метод практического обучения. Коллективная форма.

# 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

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Количество часов</b>
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
	<b>Итого</b>	<b>102</b>

### 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);
- умения 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**

20. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов
21. <http://school-collection.edu.ru>
22. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
23. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
24. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
25. <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	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся	Методы и формы организации обучения
<b>Легкая атлетика- 11 часов</b>				
1.	Понятие о адаптивной физической культуре. Правила безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.	Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Оказание первой помощи при легких травмах.	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;	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка.  Методы организации учащихся:
2.	Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Развитие координационных способностей.	Ходьба: в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за направляющим. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы и другие. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в полуприседе, приседе, выпадами, с различным положением рук и т.п. Самостоятельное проведение ОРУ.	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	- фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.

		Ходьба в чередовании с бегом.	<p>экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p>Этап закрепления:</p> <p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения;</p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
3.	Ходьба с чередованием с бегом. Ходьба и бег парами. Развитие внимания.	Ходьба: парами, по кругу парами; в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Самостоятельное проведение ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом по одному и парами. Умение работать в паре.	
4.	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестываем голени, с изменением направления движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением и т.п. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений.	
5.	Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Развитие силовых способностей.	Прыжки на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением; в длину с разбега и высоту; спрыгивание и запрыгивания. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах и в движении поочередно. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Игры: «Волк в засаде», «Не оступись», «Бой петухов».	
6.	Равномерный бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; равномерный 3/6-минутный бег. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Умение распределять силы и контролировать дыхание. Игры: «Салки-догонялки», «Щука и караси», «Чай, чай-выручай».	

7.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; 1000 м, равномерный 3/6-минутный бег. Умение распределять силы и контролировать дыхание. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Щука и караси», «Третий лишний».		
8.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; 1000 м, равномерный 3/6-минутный бег. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Умение распределять силы и контролировать дыхание. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Щука и караси», «Третий лишний».		
9.	Развитие скоростных способностей. Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30, 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); умение чередовать бег с ходьбой. Бег с высокого старта. Самостоятельное проведение ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Обгони другого».		
10.	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 30*10 метров. Бег с ускорением.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); челночный бег; умение чередовать бег с ходьбой. Бег с высокого старта.		

		Самостоятельное проведение ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Обгони другого».		
11.	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику прыжка в длину с разбега с толчком одной ногой. Подводящие упражнения: отталкивание одной ногой, приземление, преодоление препятствий и т.п. Многоскоки, прыжки на одной, двух ногах в разных вариантах; прыжки в высоту. Игры: « Волк во рву», « Кто дальше», «Не оступись».		
12.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с высокого старта с последующим ускорением.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); челночный бег; умение чередовать бег с ходьбой. Бег с высокого старта. Самостоятельное проведение ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		
<b>Подвижные и спортивные игры -13 часов</b>				
13.	Правила безопасности на уроках подвижные и спортивные игры. Понятие о физических упражнениях и развития физических качеств.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	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;	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: - фронтальный;
14.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию,	Этап знакомства с упражнением: - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей	

	способностей.	выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука и караси», «Третий лишний», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель».	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: - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	поточный; -посменный; -групповой; - индивидуальный
15.	Игры на развитие и совершенствование умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча.	Игровые задания с использованием ловли, передачи, ведения и бросков мяча; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Перестрелка».		
16.	Игры на закрепление и совершенствование координационных способностей и внимания.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Нос, пол, потолок», «День и ночь», «Порядок и беспорядок», «Тройка», «Запрещенное движение», «Встань в колонну», «Построимся».		
17.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей и координации движений.	Развивать внимание и координацию движений. Умение сочетать и выполнять различные упражнения и задания. Применять свои умения и навыки при работе с мячом.		
18.	Подбрасывание, подача прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывание мяча; подача волейбольного мяча; прием и передача мяча на месте двумя руками. Закреплять и совершенствовать приобретенные ранее навыки. Игра в пионербол по упрощенным правилам.		
19.	Броски, ловля и передача мяча в парах. Развитие координации движений.	Броски, ловля и передача баскетбольного мяча в парах двумя руками от груди, сверху и снизу, с отскоком о пол, о стену; одной рукой и т.п. Закреплять и совершенствовать приобретенные ранее навыки (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным		

		правилам. Учитесь взаимодействовать в команде.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> <li>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>	
20.	Бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Развитие ловкости.	Техника броска двумя руками от груди с места, соблюдая стойку баскетболиста; и других бросков стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учитесь взаимодействовать в команде. Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», «Попади в цель», «Вышибалы».		
21.	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	Стойка баскетболиста, хват мяча, ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учитесь взаимодействовать в команде. Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», «Попади в цель», «Вышибалы».		
22.	Овладение технико-тактическими взаимодействиями в команде. Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, отбор мяча у партнера на месте и в движении и т.п. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учитесь взаимодействовать в команде. Подвижные игры материале баскетбола.		
23.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка футбольного мяча. Развитие ловкости.	Техника удара по неподвижному и по катящемуся футбольному мячу стоя на месте и с небольшого разбега; техники остановки мяча (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам.		
24.	Ведение и передача футбольного мяча.	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной		

	Развитие координационных способностей	скоростью передвижения; техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам. Учиться взаимодействовать и играть в команде.		
25.	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча. Развитие ловкости и координационных способностей.	Игры: «Кого назвали-тот ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Брось-поймай», «Школа мячей», « У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Метко в цель».		
<b>Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа</b>				
26.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Физическая нагрузка и ее влияние на организм.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка, как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.	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.	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка.
27.	Построения и перестроения. Строевые команды.	Совершенствование строевых команд, построений и перестроений. Выполнение строевых команд: «В одну шеренгу становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!».	Этап знакомства с упражнением: - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения;	Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный;

		«Шагом марш!», «На месте стой!», «Вольно!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Размыкание, смыкание в шеренге. Правила выполнения строевых упражнений.	- 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;	- посменный; - групповой; - индивидуальный.
28.	Ходьба, бег, метания. Развитие скоростно-силовых способностей	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
29.	Прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие координации движений	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте, в движении поочередно. Игры: «Раки», «Волк во рву», «Прыгающие воробушки», «Прыжки по кочкам».	- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления:	
30.	Упражнения без предметов. Развитие гибкости.	Самостоятельное выполнение комплексов упражнений без предметов для различных групп мышц; в положении сидя, лежа.	- выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»;	
31.	Передвижение по гимнастической стенке. Правила техники безопасности при передвижениях.	Освоение техники различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами и другие. Контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы, упражнения на гимнастической стенке.	- выполняют упражнения с ярким инвентарем. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;	
32.	Передвижение по гимнастической стенке. Развитие ловкости и координации движений.	Освоение техники различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами и другие. Контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы, упражнения на гимнастической стенке.	- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение, упражнение под заданный ритм, в различном темпе; - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);	
33.	Передвижения, лазания и перелезания по гимнастической скамейке.	Техника лазания и перелезания по гимнастической скамейке различными способами: подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке и другие. Совершенствовать технику передвижения по гимнастической скамейке: стойка на	- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. - Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;	

		носках на двух, одной ноге; различные виды ходьбы; ходьба с различным положением рук; ходьба с предметами; повороты на 90, 180 градусов, различные стойки и равновесия. Подвижная игра: «Пройди бесшумно», «Быстро шагай», «Поезд».	- выполняет простые перестроения в шеренгу - удерживает статическую позу в течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины. -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;	
34.	Передвижения, лазания и перелезания по гимнастической скамейке.	Техника лазания и перелезания по гимнастической скамейке различными способами: подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке и другие; по наклонной скамейке. Совершенствовать технику передвижения по гимнастической скамейке: стойки на носках на двух, одной ноге; различные виды ходьбы, повороты на 90, 180 градусов, различные стойки и равновесия; ходьба с различным положением рук, с предметами. Подвижная игра: «Пройди бесшумно», «Быстро шагай», «Поезд».	- 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;	
35.	Преодоление полосы препятствий с элементами передвижения, лазания и перелезания.	Различные способы лазанья, перелезания, переползания и передвижения. Эстафеты. Подвижные игры: «Альпинисты», «Поезд».	- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это.	
36.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	Выполнение упражнений с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Самостоятельное проведение упражнений. Эстафеты.		
37.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	Выполнение упражнений с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Самостоятельное проведение упражнений. Эстафеты.		
38.	Освоение висов, упоров. Развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе		

		лежа, то же из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на скамейке.		
39.	Развитие гибкости.	Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		
40.	Освоение навыков равновесия. Развитие координации.	Преодоление препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной позы; перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп (в положениях стоя и лежа, сидя). Стойки и равновесия на двух и одной ноге с открытыми, с закрытыми глазами.		
41.	Формирование правильной осанки.	Ходьба на носках. С предметами на голове, с заданной осанкой; виды ходьбы; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		
42.	Развитие силовых способностей.	Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной сторон, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки,		

		маты, и т.д.). Переноска одновременно 2-3 предметов; передача и переноска различных предметов до 20 метров. Комплексы упражнений для развития силовых способностей (отжимания, приседания, подтягивания, укрепление мышц пресса и т.п.).		
43.	Развитие внимания. Игры на развитие внимания.	Упражнения на переключение внимания. Игры на переключение внимания. Игры: «Нос, пол, потолок», «Светофор», «Правильно-неправильно», «Быстро шагай», «Запрещенное движение», «Копна- тропинка-кочка», «Двенадцать палочек».		
44.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Техника безопасности при опорном прыжке.	Имитационные упражнения, подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием, с повышенной организацией техники безопасности.		
45.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие гибкости.	Имитационные упражнения и подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием и т.п.		
46.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие гибкости.	Имитационные упражнения и подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием и т.п.		
47.	Игры с элементами гимнастики.	Игры, игровые задания и упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.		

**Лыжная подготовка – 24 часа**

48.	Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Комплекс ОРУ на лыжах.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря для лыжной подготовки. Закаливающие процедуры. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях. Уметь провести комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах.	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;	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся:
49.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и закрепление лыж.	Выполнение команд с лыжами. Безопасное передвижение к месту занятий. Переноска лыж на плече, под рукой. Самостоятельно уметь одевать, закреплять и снимать лыжи.	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:	- фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
50.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1 км. Совершенствовать технику ступающего и скользящего шага. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Переноска лыж на плече, под рукой. Знать о правильном падении и уметь самостоятельно вставать на лыжах после падения.	- 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.	
51.	Передвижение по кругу скользящим шагом без палок.	Передвижение на лыжах без палок с равномерной скоростью до 1 км. Совершенствовать технику скользящего шага. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Уметь самостоятельно вставать на лыжах после падения.		
52.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоня с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах без палок в режиме умеренной интенсивности с ускорениями до 1,5 км. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».		
53.	Передвижение по кругу скользящим шагом,	Передвижение на лыжах без палок в режиме умеренной интенсивности с		

	обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	ускорениями до 1,5 км. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	<p>- 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.</p>
54.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; повороты прыжком. Игра «По местам».	
55.	Повороты на месте переступанием и прыжком. Развитие координации движений.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; повороты прыжком. Игра «По местам».	
56.	Передвижение по кругу, чередуя скользящий шаг без палок с попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Чередование скользящего шага без палок с попеременным двухшажным ходом без палок (имитируя руками работу палок). Совершенствовать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода. Игра «Попади снежком в цель».	
57.	Передвижение по кругу, чередуя скользящий шаг без палок с попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Чередование скользящего шага без палок с попеременным двухшажным ходом без палок (имитируя руками работу палок). Совершенствовать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода. Игра «Попади снежком в цель».	
58.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2 км Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода без палок (имитируя руками работу палок).	
59.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Техника подъёма «лесенкой». Следить за правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги	

		на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в горку».		
60.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Совершенствование техники подъёма «лесенкой». Следить за правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в горку».		
61.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками до 2 км с равномерной скоростью. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Соблюдение правильной работы рук с палками; правильного отталкивания палками, синхронной работы рук и ног; соблюдение координации движений. Игра: « Попади снежком в цель».		
62.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками до 2 км с равномерной скоростью. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Соблюдение правильной работы рук с палками; правильного отталкивания палками, синхронной работы рук и ног; соблюдение координации движений. Игра: « Попади снежком в цель».		
63.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Передвижения, развороты вокруг препятствий с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Игра-эстафета «Кто самый быстрый?», «Змейка».		
64.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Передвижения, развороты вокруг препятствий с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Игра «Кто быстрее?», «Змейка». Эстафеты.		

65.	Спуски в низкой стойке. Развитие координации движений.	Техника спуска в низкой стойке с уклона, горы сохраняя при этом устойчивое равновесие. Торможение «плугом». Соблюдая при этом правила техники безопасности. Игра: «Кто дальше прокатится», «Не задень».		
66.	Спуски в низкой стойке. Развитие координации движений.	Совершенствование техники спуска в низкой стойке с уклона, горы сохраняя при этом устойчивое равновесие. Торможение «плугом». Игра: «Кто дальше прокатится», «Не задень».		
67.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками до 2 км с равномерной скоростью. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Соблюдение правильной работы рук с палками; правильного отталкивания палками, синхронной работы рук и ног; соблюдение координации движений.		
68.	Передвижение по кругу, чередуя попеременный двухшажный ход с одновременным одношажным ходом.	Освоить технику передвижения одновременным одношажным ходом, используя подводящие и имитационные упражнения. Соблюдать синхронность работы рук и ног. Передвижение на лыжах до 2км.Игра «Быстрый лыжник»		
69.	Передвижение по кругу, чередуя попеременный двухшажный ход с одновременным одношажным ходом.	Освоить технику передвижения одновременным одношажным ходом, используя подводящие и имитационные упражнения. Соблюдать синхронность работы рук и ног. Передвижение на лыжах до 2км. Игра «Быстрый лыжник».		
70.	Передвижение разными ходами на лыжах по кругу, включая подъемы и спуски с горы.	Умение применять на практике все изученные ранее лыжные ходы и шаги, а также подъемы и спуски с горы. Уметь переключать внимание и контролировать		

		правильность выполнения заданий.		
71.	Эстафеты на лыжах. Развитие скоростной выносливости.	Применение полученных навыков, умений и знаний на практике. Работа в команде.		
<b>Лапта – 6 часов</b>				
72.	Правила по технике безопасности на уроках лапта. Правила игры.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Знание о лапте, история ее появления. Правила игры в лапту.	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.	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка.
73.	Способы передвижения игрока в лапту.	Способы передвижения игрока в лапту: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки. Игровые упражнения с элементами лапты.	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	Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
74.	Основная стойка игрока в нападении и защите. Ловля и передача мяча на месте.	Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту. Игровые упражнения с элементами лапты.		
75.	Хват биты при игре в лапту. Удары битой по мячу способом сверху. Развитие координационных способностей.	Техника хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приемы владения ими. Подводящие игры с элементами игры лапты. Совершенствовать удары битой по мячу способом сверху.		
76.	Основы техники игры в защите.	Подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: совершенствовать передачу, ловлю, осаливание, осаливание неподвижной цели и т.п.		
77.	Тактические комбинации и взаимодействия. Игра в	Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках,		

	мини-лапту.	группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3x3, 4x4).	коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
<b>Подвижные игры – 14 часов</b>				
78.	Правила по технике безопасности на уроках подвижные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры в России. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. Закрепление и совершенствование строевых упражнений.	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.	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся:
79.	Игры на закрепление и совершенствование быстроты и выносливости.	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука и караси», «Третий лишний», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель».	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;	- фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
80.	Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей.	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука и караси», «Третий лишний», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель».	- 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.);	
81.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу,	Техника удара по неподвижному и по катящемуся футбольному мячу стоя на		

	остановка футбольного мяча. Развитие ловкости.	месте и с небольшого разбега; техники остановки мяча (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам.	<p>- игра.</p> <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</li> </ul>	
82.	Ведение и передача футбольного мяча. Развитие координационных способностей.	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам. Учиться взаимодействовать и играть в команде.		
83.	Игры на закрепление и совершенствование координационных способностей и внимания.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Нос, пол, потолок», «День и ночь», «Порядок и беспорядок», «Тройка», «Встань в колонну», «Построимся», «Запрещенное движение».		
84.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывания волейбольного мяча, подачи мяча, приема и передачи мяча с отскоком от стены, в паре и т.п. Игра в пионербол по упрощенным правилам.		
85.	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча. Развитие ловкости и координационных способностей.	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча. Развитие ловкости и координационных способностей. Игры: «Кого назвали-тот ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Брось-поймай», «Школа мячей», «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Метко в цель».		
86.	Броски, ловля и передача мяча в парах. Развитие координации движений.	Броски, ловля и передача баскетбольного мяча в парах двумя руками от груди, сверху и снизу, с отскоком о пол, о стену;		

		одной рукой и т.п. Закреплять и совершенствовать приобретенные ранее навыки (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться тактике и взаимодействию в команде.		
87.	Бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Развитие ловкости.	Совершенствовать технику броска двумя руками от груди с места, соблюдая стойку баскетболиста; и других бросков стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться тактике и взаимодействию в команде. Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», « Попади в цель», «Вышибалы».		
88.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Развитие координации движений.	Совершенствование различных способов ведения мяча на месте и в движении, различных способов перемещения мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться тактике и умению взаимодействовать в команде.		
89.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	Задания и упражнения для развития ловкости, скорости и силы. Закрепление и совершенствование приобретенных навыков и знаний, умение работать в команде.		
90.	Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры по выбору. Игры в баскетбол, футбол по упрощенным правилам. Учиться работать и взаимодействовать в команде.		
<b>Легкая атлетика- 12 часов</b>				
91.	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий,	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;	Формы организации обучения:

	по кругу с равномерной скоростью.	подбор одежды, обуви и инвентаря. Умение соблюдать определенный темп бега.	- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	- фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
92.	Бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	Равномерный бег до 3/6 минут. Соблюдать заданный темп бега. Выполнение различных упражнений и заданий и чередование их с ходьбой.	Этап знакомства с упражнением: - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;	
93.	Броски малого мяча. Развитие ловкости.	Хват, держание и броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	- выполнение упражнения в соответствии со схемой.	
94.	Метание малого мяча. Развитие ловкости.	Хват, держание мяча и метание мяча на дальность.	- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
95.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки, прыжки в высоту. Прыжок в длину с места с толчком двух ног. Игры: «Невод», «Рыбаки и рыбки», «Не оступись».	- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап закрепления:	
96.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки, прыжки в высоту. Прыжок в длину с места с толчком двух ног. Игры: «Невод», «Рыбаки и рыбки», «Не оступись».	- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения;	
97.	Бег 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30, 60 метров (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).	- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;	
98.	Прыжок в длину с разбега. Бег 30, 60 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику прыжка в длину с разбега, толчком одной ноги. Подводящие упражнения на: отталкивание, приземление. Прыжки на одной, двух ногах. Прыжки в высоту. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Невод».	- игра. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений;	
99.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3*10	Осваивать технику прыжка в длину с разбега, толчком одной ноги. Подводящие	- выполняют упражнения для	

	метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	упражнения на: отталкивание, приземление. Прыжки на одной, двух ногах., прыжки в высоту. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Невод».	формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
100.	Челночный бег 3*10 м с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Движения и бег с высокого старта; из разных исходных положений; челночный бег 3*10м по команде с разным количеством повторений. Развитие внимания.		
101.	Равномерный бег на 400 метров. Развитие выносливости.	Равномерный бег до 3/6 минут в режиме умеренной интенсивности. Уметь соблюдать нужный темп бега и контролировать дыхание.		
102.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Игры: « Кто быстрее», «У медведя во бору», «Щука и караси», «Салки-догонялки», «Третий лишний».		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114495

Владелец Каримова Елена Юрьевна

Действителен с 20.04.2025 по 20.04.2026