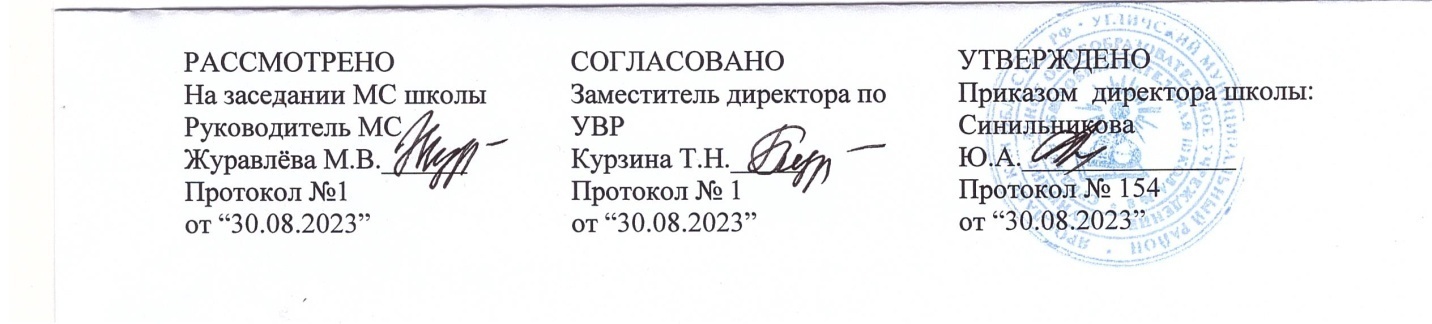
МОУ СОШ№8

****

РАБОЧАЯПРОГРАММА

по Адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития

Уровень образования : начальное общее образование

1-4 классы,

Программа разработана на основе ФОП НОО

2024год

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. [Целевойраздел 3](#_bookmark0)
   1. [Пояснительнаязаписка 3](#_bookmark1)
   2. [Цельизадачиреализациипрограммы 4](#_bookmark2)
   3. [Особыеобразовательныепотребностиобучающихсясзадержкой](#_bookmark3)

[психическогоразвития 8](#_bookmark3)

1. [Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре дляобучающихся с задержкой психического развития на уровне начальногообщегообразования 10](#_bookmark4)
   1. [Местоучебногопредметавучебном плане 10](#_bookmark5)
   2. [Характеристикапсихическогоифизическогоразвитияобучающихсяс](#_bookmark6)

[задержкойпсихическогоразвитиямладшегошкольноговозраста 11](#_bookmark6)

* 1. [Планируемыерезультатыосвоенияпрограммы 13](#_bookmark7)
  2. [Содержание программы с указанием видов деятельности и условийреализациипрограммынауровненачальногообщегообразования 29](#_bookmark8)
  3. [Тематическоепланирование 57](#_bookmark9)
  4. [Критерииинормыоценкизнанийобучающихся 65](#_bookmark10)
  5. [Материально-техническоеобеспечение 66](#_bookmark11)

1. [Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре дляобучающихся с задержкой психического развития на уровне основногообщегообразования 67](#_bookmark12)
   1. [Местоучебногопредметавучебном плане 67](#_bookmark13)
   2. [Особенностидвигательногоиличностногоразвитияобучающихся](#_bookmark14)

[сЗПРнауровнеосновногообщего образования 68](#_bookmark14)

* 1. [Планируемыерезультатыосвоенияпрограммы 68](#_bookmark15)
  2. [Содержание программы с указанием видов деятельности и условийреализациипрограммынауровнеосновногообщегообразования 79](#_bookmark16)
  3. Тематическоепланирование
  4. Критерииинормыоценкизнанийобучающихся
  5. Материально-техническоеобеспечение

# Целевойраздел

# Пояснительнаязаписка

Комплект рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития включает рабочую программупоадаптивнойфизическойкультуредляобучающихсясзадержкой психического развития на уровне начального общего образования и рабочую программупоадаптивнойфизическойкультуредляобучающихсясзадержкой психического развития на уровне основного общего образования.

Рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развитияявляются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание(приналичииматериально-техническихвозможностейдляобучения плаванию). Данные модули в своем предметном содержании ориентируются навсестороннююфизическуюподготовленностьобучающихся,освоениеими

технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяетсяобразовательнойорганизациейсамостоятельносучетомособых образовательныхпотребностейобучающихся,региональныхклиматическихи этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределениепрограммногоматериалапогодамипериодамобучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развитияотраженыположенияоприоритетностизадачпоохране иукреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категорииобучающихся сзадержкойпсихическогоразвития,научныеиметодологическиеподходы кихобучению,воспитаниюиреабилитации(абилитации). Программыимеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

# Цельизадачиреализациипрограммы

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психическогоразвития,достижениеположительнойдинамикивразвитии

физическихспособностей,повышениефункциональныхвозможностейсистем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение рабочих программ заключается всодействии активной социализации обучающихся на основе осмысления ипонимания 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,укреплениездоровья,личностноеразвитие,наиболееполную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. ОсновнымиформамизанятийАФКявляютсяуроки,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 программ по предмету «Адаптивная физическая культура»–обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностейосновныхсистеморганизма,содействиесоциальнойадаптации 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;
* развитиедвигательнойактивностиобучающихся;
* 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 физическойкультуройсучетоминдивидуальныхособенностей и способностей;
* формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
* воспитаниенравственныхиволевыхкачеств,приучение кответственностизасвоипоступки,любознательности,активности и самостоятельности;
* формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
* развитиетворческихспособностей.

**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,ориентировкивпространстве,дифференцировкиусилий,

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;
* развитиепотребностивобщениииобъединениисосверстниками, коммуникативного поведения;
* преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
* обеспечениеположительноймотивациикзанятиямфизкультурой и спортом;
* профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Восновуразработкипрограммыпоадаптивнойфизическойкультуре обучающихсясЗПРзаложеныдифференцированныйидеятельностный 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.

Реализацияпрограммыпредполагаетследующие**принципы и подходы:**

* программно-целевойподход,которыйпредполагаетединуюсистему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
* использованиеспециальныхметодов,приемовисредствобучения;
* 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.

# Особыеобразовательныепотребностиобучающихсясзадержкой 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;

* + - созданиеусловийдляформированиясаморегуляциидеятельности и поведения;
    - организациюобразовательногопроцессапутеминдивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
    - дифференцированный подход к процессу и результатам занятийс учетом психофизических возможностей обучающихся;
    - формированиеинтересакзанятиямфизическойкультурой 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 двигательныхреакций,недостаточнойловкостипривыполненииупражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

# Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихсясзадержкойпсихическогоразвитиянауровненачального

**общегообразования**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общегообразованиядля обучающихся сЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программаразработанавсоответствиис:

* Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностямиздоровья(утвержденприказомМинистерстваобразованияинауки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);
* Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединенияпообщемуобразованию,протоколот22декабря2015г.№4/15).

# Местоучебногопредметавучебном плане

Науровненачальногообщегообразованияучебнаядисциплина

«Адаптивнаяфизическаякультура»относитсякпредметнойобласти

«Физическаякультура».

Общеечислочасов,отведенныхнаизучениеучебногопредмета

# Характеристикапсихическогоифизическогоразвитияобучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

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

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступлениявшколууровняпсихофизическогоразвития,близкого квозрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Такжеуданной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижениемумственнойработоспособностииустойчивости кинтеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, уобучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженныенарушениявсферепространственныхпредставлений,зрительно- моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.
2. ОбучающиесясЗПРпо**варианту7.2**,уровеньпсихическогоразвития которых нескольконижевозрастнойнормы.Отставаниеможетпроявлятьсяв целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Уобучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности ицеленаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательнаяинеустойчивая,зависящаяотуровнясложности исубъективнойпривлекательностивидадеятельности,атакжеотактуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.
3. ОбучающиесясЗПРпо**варианту7.2**,имеющиеотклонениявсостоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанныесимеющимсясоматическимзаболеванием.Какправило,наличиеу обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обусловливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения снаирезкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоциональногокомфортакаквшколе,такивсемье,заботародителейоб

охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивнойфизическойкультурой,необходимовнимательноознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаютсяадаптивнойфизическойкультуройвсоответствии с медицинскими рекомендациями.

# Планируемыерезультатыосвоенияпрограммы

Планируемыерезультатыосвоенияпрограммыпредставленынауровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

# Личностныерезультаты

**Освоениесоциальнойролиученика**проявляется в:

* соблюдениишкольныхправил(выполнятьнаурокекомандыучителя);
* старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
* подчинениидисциплинарнымтребованиямнаурокахАФК;
* адекватнойэмоциональнойреакциинапохвалуипорицание учителя;
* бережномотношениикшкольномуимуществу,используемомуна уроках.

# Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

* выборе одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
* вовлеченностивспортивныесобытия(вмасштабахшколы).

# Овладениесоциально-бытовымиумениями,используемымив повседневной жизни), проявляется в:

* попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
* стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
* ориентацииназдоровыйобразжизни:знанияопричинахболезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
* различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании ихпоследствий(залезатьнаспортивныеснарядыбездостаточнойподготовки и пр.).

# Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях,проявляется в:

* осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
* осознаниисвоегосостояния(заболелбокотбега,закружилась голова и пр.);
* осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
* разграниченииситуаций,требующихинетребующихпомощи педагога;
* способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
* возможностианализироватьпричиныуспеховинеудач.

**Сформированностьречевыхумений**проявляетсяв:

* умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

# Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

* возможностисогласованновыполнятьнеобходимыедействияв паре и в малой группе (например, в эстафете);
* возможностиконтролироватьимпульсивныежелания;
* корректномреагированииначужиеоплошностиизатруднения;
* умениипроявлятьтерпение.

# Сформированностьсоциальноодобряемого(этичного)поведения

проявляетсяв:

* умениинеупотреблятьобидныесловапоотношениюкдругим людям;
* проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

# Метапредметныерезультаты

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

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

# Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

* понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
* попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти – на скорость);
* умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно- следственную связь.

# Сформированныерегулятивныеуниверсальныеучебныедействия

проявляютсяв:

* способностивыполнятьучебныезаданиявопрекинежеланию, утомлению;
* способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

# Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

* овладенииумениемобратитьсяксверстникуспредложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
* овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощив преодолении затруднения;
* овладенииумениемработатьвпаре(помогатьпартнеру);
* овладенииумениемработатьвподгруппе(понимать,чтопобедав спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
* овладенииумениемадекватновосприниматькритику.

**Предметныерезультаты**

**Дифференциациятребованийкпроцессуипланируемымрезультатамзанятийсучетомпсихофизических возможностей обучающегося с ЗПР на уровне начального общего образования**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический**  **блок** | **Разделы** | **Дифференциациятребованийкпланируемымрезультатамзанятийкгруппам обучающихся** | | |
|  |  | **Вариант 7.1** | **Вариант 7.2** | **Вариант7.2(обучающиеся, имеющие отклонения**  **всостоянииздоровьяили инвалидность по соматическим**  **заболеваниям)** |
|  |  | **Предметныепланируемыерезультаты** | | |
| **Знания** | **Физическая** | -объясняетпонятия «физическая | С помощью направляющих | С помощью направляющих |
| **об адаптивной** | **культура как** | культура»,«адаптивнаяфизическая | вопросов, с использованием | вопросов, с использованием |
| **физической** | **система занятий** | культура»,«режимдня»; | вспомогательного материала | вспомогательного материала |
| **культуре** | **физическими** | -объясняетвпростыхформулировках | (карточек,планаит.д.): | (карточек,планаит.д.): |
|  | **упражнениями по** | назначение утренней зарядки, | -объясняетпонятия«физическая | -объясняетпонятия«физическая |
|  | **укреплению** | физкультминуток и физкультпауз, | культура», «адаптивная | культура»,«адаптивнаяфизическая |
|  | **здоровьячеловека** | уроковАФК,подвижныхигр, занятий | физическаякультура»,«режим | культура»,«режимдня»; |
|  |  | спортомдляукрепленияздоровья, | дня»; | - объясняет в простых |
|  |  | развития основных физических | - объясняет в простых | формулировках назначение |
|  |  | способностей; | формулировках назначение | утренней зарядки, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | * 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; * называетосновыличнойгигиены; * называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. | 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 физическойкультуройиправила   ихпредупреждения. | 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; * называетосновыличнойгигиены; * называет основные причины травматизма на занятиях физическойкультуройиправилаих предупреждения. |
|  | **Способы физкультурной деятельности Самостоятельные**  **занятия.** | * участвуетвоставлениирежимадня; * выполняет простейшие закаливающиепроцедуры,комплексы упражненийдляформирования   правильнойосанкииразвитиямышц | - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышцтуловища,развития  основныхфизическихкачеств; | - выполняет комплексыупражнений для формирования правильной осанки и развития мышцтуловища,развития |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельные игрыиразвлечения.** | туловища, развития основных физических качеств;   * проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); * делает выводы о своем физическом развитием и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; * умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; * можеторганизоватьипровести   подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах). | * участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); * может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадкахивспортивныхзалах); * соблюдаетправилаигры. | основных физических качеств с контролем состояния;   * участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); * может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); * соблюдаетправилаигры. |
| **Гимнастикасэлементами акробатики** | **Организующие командыиприемы** | * Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; * выполняетпостроениевшеренгуи колонну, задания в шеренге; * выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; * выполняетсериюдействий; * знаетпространственныепонятия   «лево-право»,«вперед-назад»,«верх- низ»; | * Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; * выполняет простые перестроения в шеренге; * двигаетсяподмузыку,старается соблюдатьритмическийрисунок; * удерживаетстатическуюпозув   течение10секунд; | * Выполняет упражнения совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; * удерживает статическую позу в течение нескольких секунд; * знает простые пространственные термины; |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | -выполняетусложняющиезадания педагога в процессе ходьбы и бега. | - знает простыепространственные термины. | * двигаетсяподмузыку,старается соблюдать ритмический рисунок; * наблюдаетзасвоимсостоянием, сообщает о дискомфорте и   перегрузках. |
|  | **Акробатические упражнения Акробатические комбинации** | * Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию; * включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); * проговариваетпорядокдействий; * взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; * удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; * выполняетнапамятьсериюиз3 упражнений; * выполняет упражнение под самостоятельныйсчетсконтролем   педагога. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Упражнения на низкой**  **гимнастической перекладине**  **Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения** | * Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и,понеобходимости,одновременным выполнением упражнений по подражанию; * включает в работу нужные группы мышц(допустимапомощьпедагогав построении правильного положения тела при выполнении упражнения); * знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; * включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; * взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; * выполняетупражнениядляразвития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); * выполняет на память серию из 3-5 упражнений. | -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;   * выполняетупражнениецелостно 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 стороныпедагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);   -показываетнасхемечастителав соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;   * знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; * умеетработатьстренажерами; * проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); * выполняетупражнениядля | * Начинает выполнение упражненияпозвуковомусигналу; * с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное   сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);   * выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; * включается в игровую деятельность; * работаетссистемойпоощрений; * выполнение упражнений под музыкуснаправляющейпомощью; * подбираетодинаковыйинвентарь или инвентарь, имеющий один общийпризнак (например,собрать только красные мячи, или только мягкие); * выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическаяистатическая   организациядвигательногоакта). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | развития мелкой моторики (динамическая и статическая  организациядвигательногоакта). |  |
| **Легкаяатлетика** | Ходьба  Беговыеупражнения  Прыжковые упражнения  Броски Метание  Развитиескоростных способностей  Развитие выносливости | * Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; * строитсявшеренгусамостоятельно; * передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; * проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие; * удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; * выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например,чередуетхлопоксшагом); * удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; * по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения. | * Выполняетупражнениесопорой 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. | * Выполняет упражнениесовместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов; * строится в шеренгу с направляющей помощью педагога; * переключаетсясодного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; * удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; * удерживаетпозупривыполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; * поинструкциивыполняет   упражнение со сменой темпа выполнения. |
|  | Общеразвивающие упражнения  Развитиекоординации | - Выполняет упражнение целостно со словеснымсопровождениемпедагога  и,понеобходимости,одновременным | -Начинает выполнение упражнения по звуковому  сигналу; | - Начинает выполнениеупражненияпозвуковомусигналу; |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Развитиескоростных способностей  Развитие выносливости  Развитие силовых способностей | выполнением упражнений по подражанию;   * сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения; * включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); * знает назначение спортивного инвентаря; * включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; * взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; * выполняетупражнениядляразвития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); * выполняет на память серию из 3-5 упражнений; * выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия. | * выполняетупражнениецелостно 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 стороныпедагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); * показываетнасхемечастителав соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; * знает назначение спортивного инвентаря; * умеетработатьстренажерами; * проговаривает признаки инвентаря(круглый,мягкий,   большойит.д.); | * с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное   сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);   * выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; * сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания); * включается в игровую деятельность; * работаетссистемойпоощрений; * выполняет упражнения под музыку,снаправляющейпомощью подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общийпризнак (например,собрать толькокрасныемячи,илитолько   мягкие); |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическаяистатическая  организациядвигательногоакта). | - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическаяистатическая  организациядвигательногоакта). |
| **Подвижные и спортивныеигры** | На материале гимнастики с основами акробатики  На материале легкой атлетики  Наматериалелыжной подготовки  На материале спортивных игр | * Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; * выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо- двигательной координации;   -выполняетупражненияпопамятисо словесным пояснением учителя;   * выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и,понеобходимости,одновременным выполнением упражнений по подражанию; * знает назначение спортивного инвентаря и проговаривает его; * включаетсявигровуюдеятельность, проговаривает правила игры; * взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности. | * 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 стороныпедагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); * выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; * знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; * включаетсявигровую   деятельность,спомощью | * Начинает выполнение упражненияпозвуковомусигналу; * с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное   сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);   * воспроизводит имитационные движения; * выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; * включается в игровую деятельность, проговаривает правила игр с помощью педагога; * работаетссистемойпоощрений; * знает назначение спортивного инвентаря; |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | педагогапроговариваетправила игр;  - взаимодействует сосверстниками в игровой  деятельности. | - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности. |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки  Общеразвивающие упражнения  Развитиекоординации движений  Развитие выносливости | * Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; * строитсясамостоятельно; * соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ; * передвигается по учебной лыжне самостоятельно; * выполняетупражненияпопамяти; * выполняетупражнениясизменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; * запоминает 3-5 слов в игровой деятельности; * восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения; * проговаривает порядок выполнения действий «про себя»и в соответствии с ним выполняет действия; * удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; | * Выполняетупражнениесопорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; * строитсясамостоятельно; * 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 чередованиюработырукиног | * Выполняет упражнениесовместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; * строитсясамостоятельно; * соблюдаеттехникубезопасности; * передвигается по учебной лыжне самостоятельно; * выполняетупражненияпопамяти с направляющей помощьюпедагога и словесным пояснением; * переключаетсясодного 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). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | * выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например,чередуетхлопоксшагом); * включаетсявсоревновательную   деятельность. | (например,чередуетхлопокс шагом);  -включаетсявсоревновательную деятельность. |  |
| **Плавание** | Обучение основным элементам плавания  Общеразвивающие упражнения  Развитие выносливости | * Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию * знает правила поведения на воде и следует им, проговаривает; * свободно держится на воде и погружается в воду; * проплывает10-15метровсвободным стилем; * знает основные правила соревнований; * соблюдаетправиладисциплины; * выполняетупражненияпопамятисо словесным пояснением учителя с самостоятельным проговариванием; * выдерживает темп и ритм выполнения; * проговаривает порядок выполнения действий «про себя»и в соответствии с нимвыполняет действия; * удерживает правильную осанку при ходьбе и беге. | * Выполняетупражнениесопорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; * знаетправилаповедениянаводе и следует им; * свободно держится на воде и погружается в воду; * проплывает 10-15 метров свободным стилем; * знает основные правила соревнований; * соблюдаетправиладисциплины с контролирующей помощью педагога; * выдерживает темп и ритм выполнения; * переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; | * Выполняет упражнениесовместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; * знаетправилаповедениянаводеи следует им; * свободно держится на воде и погружается в воду; * соблюдаетправиладисциплиныс контролирующей помощью педагога; * переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; * удерживаетправильнуюосанку;- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом). |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | * удерживаетправильнуюосанку; * выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом). |  |
| **Коррекционно- развивающие упражнения** | Основные положения и движения головы, конечностей и туловища,  выполняемыенаместе  Упражнения на дыхание  Упражнения на  коррекцию и формирование правильной осанки  Упражнения на  коррекцию и профилактику плоскостопия  Упражнения на развитие общей и  мелкоймоторики | * Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; * выполняет упражнение целостно со словеснымсопровождениемпедагога; * выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию; * 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; * выполняетнапамятьсериюиз3 упражнений; * выполняет упражненияподзаданный ритм(отстукиваетпедагогили   используетсяметроном). | * Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; * выполняетупражнениецелостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); * выполняетсерию упражненийс использованием визуального плана; * включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороныпедагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); * показываетнасхемечастителав соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; | * Начинает выполнение упражненияпозвуковомусигналу; * с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное   сопровождение педагогом упражнения и контроль;   * выполняет упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); * выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; * включается в игровую деятельность; * реагирует на поощрения за выполнение упражнений; * удерживаетпозупривыполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения на развитиеточностии координации движений  Упражнения на развитие  двигательныхумений  инавыков |  | * удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; * выполняет на память серию из3 упражнений; * выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагогилииспользуется   метроном). |  |

# Содержаниепрограммысуказаниемвидовдеятельностииусловийреализациипрограммынауровне начального общего образования

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический**  **блок** | **Разделы** | **Содержаниепрограммы** | **Дифференциациявидовдеятельностидляотдельныхгрупп обучающихся** | | | |
|  |  |  | **Вариант7.1** | | **Вариант7.2** | **Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии**  **здоровья или инвалидностьпо соматическим**  **заболеваниям)** |
|  |  |  | **Дополнительныевидыдеятельностидляреализацииособых**  **образовательныхпотребностейобучающихсясЗПР** | | | |
| **Знанияоб** | **Физическая** | Адаптивнаяфизическаякультуракаксистема | - Просматривают | - Просматривают | | - Просматривают |
| **адаптивной** | **культура как** | разнообразных форм занятий физическими | видеоматериал по | видеоматериал по | | видеоматериал по |
| **физической** | **система занятий** | упражнениями по укреплению здоровья | теоретическим вопросам | теоретическим | | теоретическим |
| **культуре** | **физическими** | человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, | адаптивной физической | вопросам адаптивной | | вопросамадаптивной |
|  | **упражнениямипо** | ползание,ходьбаналыжах,плаваниекак | культуры; | физическойкультуры; | | физическойкультуры; |
|  | **укреплению** | жизненно важные способы передвижения | - слушают рассказ | -следятзарассказом | | -следятзарассказом |
|  | **здоровьячеловека** | человека. | педагога; | педагогасопоройна | | педагогасопоройна |
|  |  |  |  | визуальныйплан; | | визуальный план (с |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Из истории физической культуры**  **Физические упражнения**  **Физическая подготовка и ее** | Правила предупреждения травматизма во время занятийфизическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.  Физические упражнения. Физические упражнения,ихвлияниенафизическоеразвитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия**.**  История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | * выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале; * находят элементарную заданную информацию в сети Интернет; * с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); * участвуют в групповой работепопоиску   информации или выполнению задания;   * участвуют в проектной деятельностинадоступном уровне. | * слушают рассказ педагога; * отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; * с помощью педагога выполняют   практическиезанятияс заданными  параметрами (составляютрежимдня, подбираютматериалпо теме и т. д.);   * участвуютвгрупповой работе по поиску информации или выполнению задания; * участвуютвпроектной деятельности на доступном уровне. | использованием  системы игровых, сенсорных поощрений);   * слушают рассказ педагога; * отвечаютнавопросы по прослушанному материалусопоройна визуальный план (с использованием   системы игровых, сенсорных поощрений);   * спомощьюпедагога выполняют   практическиезанятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);   * участвуют в групповой работе по поискуинформации |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **связьсразвитием основных**  **физических способностей** | Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты,выносливости, гибкости и равновесия.  Физическаянагрузкаиеевлияниенаповышение частоты сердечных сокращений. |  |  | или выполнению задания;  - участвуют в проектной  деятельности на  доступномуровне. |
|  | **Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия** | **Вариант 7.1** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышцтуловища,развитияосновныхфизических качеств; проведение оздоровительныхзанятийв режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  **Вариант 7.2** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительныхзанятийврежимедня  (утренняязарядка,физкультминутки). | * Участвуютвсоставлении режима дня; * выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражненийдля формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; * проводят под контролем взрослыхоздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); * измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; * измеряют частоту сердечныхсокращенийво | * Выполняют   комплексыупражнений для формирования правильной осанки и развития мышц  туловища, развития основных физических качеств;   * участвуют в оздоровительных   занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);   * играютссоблюдением правил. | * Выполняют комплексыупражнений для формирования правильнойосанкии развития мышц туловища, развития основныхфизических качествподконтролем педагога, с   подключением контроля своего состояния;   * участвуют в оздоровительных   занятияхврежимедня (утренняя зарядка, физкультминутки);   * играют с соблюдением правил. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Самостоятельные игры и**  **развлечения** | **Вариант 7.1** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).  **Вариант7.2**Участвуютвподвижныхиграх(на  спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. | время выполнения физических упражнений;  - организовывают и проводят подвижную игру (наспортивныхплощадках и в спортивных залах). |  |  |
| **Гимнастикас элементами акробатики** | Организующие командыиприемы | **Вариант7.1**Строевыедействиявшеренгеи колонне; выполнение строевых команд.  **Вариант 7.2** Простейшие виды построений. Строевыедействиявшеренгеиколонне;выполнениепростейшихстроевыхкомандс одновременным показом учителем. | *Этап знакомства с упражнением:*   * выполняютупражнения попоказуисловесному объяснению педагога. *Этап закрепления:* * выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действий шепотом,повозможности,   «просебя».  *Дополнительная*  *коррекционнаяработа:*   * выполняютупражнения для развития   переключаемости движений;   * выполняют упражнения для формирования пространственных   представлений; | *Этап знакомства с упражнением:*   * выполняют упражнения по визуальномупланус использованием зрительных пространственныхопор дляпостроениясхемы перестроения.   *Этапзакрепления:*   * выполняют упражнения с активизациейвнимания, проговариваютпорядок выполнения действия шепотом, по   возможности, «про себя». | *Этапзнакомствас упражнением:*   * выполняют упражнения по визуальномупланус использованием зрительных пространственных опордляпостроения схемы перестроения. *Этап закрепления:* * выполняют упражнения по визуальномупланус активизациейвнимания с   подключением контроля своего состояния. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | -выполняютдвижениепод заданный ритм, музыку. | *Дополнительная*  *коррекционнаяработа:*   * выполняют упражнения для развития   переключаемости движений;   * выполняют   упражнения для формирования пространственных  представлений;   * выполняют движение под заданный ритм, музыку. | *Дополнительная коррекционная работа:*   * выполняют упражнения для развития   переключаемости движений;   * выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; * выполняютдвижение подзаданныйритм,   музыку. |
|  | Акробатические упражнения | **Вариант 7.1** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. | *Этап знакомства с упражнением:*   * изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; * просмотр движений в разных экспозициях со словесным   сопровождением педагога и одновременным выполнениемупражнений |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Акробатические комбинации | **Вариант 7.1** Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе,прыжоксопоройнарукивупорприсев;  2)кувыроквпередвупорприсев,кувырокназад вупорприсев,изупораприсевкувырокназаддо упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. | по подражанию и сопряженной речью;   * составляют рассказ- описание двигательного действия по картинке с последующей   демонстрацией и выполнениемупражнения;   * совместноевыполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием.   *Этапзакрепления:*   * выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).   *Дополнительная*  *коррекционнаяработа:*   * выполняют упражнения для развития статической координации движения; * игра – имитация движений животных; * выполняют упражнения дляразвитиядвигательной   памяти(3-5 упражнений). |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения на низкой  гимнастической перекладине  Гимнастическая комбинация | **Вариант7.1**Висы,перемахи.  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.  Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.  **Вариант 7.2** Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).  **Вариант 7.1** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодолениеполосыпрепятствийсэлементами  лазаньяиперелезания,переползания, | *Этап знакомства с упражнением:*   * последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; * наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога; * составление   описательного рассказа двигательногодействияпо картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;   * выполнение упражнения совместно с педагогом проговариванием.   *Этапзакрепления*   * выполняютупражнениес ярким инвентарем;   -концентрируют внимание при использовании педагогом световых, | *Этап знакомства с упражнением:*   * последовательное изучениеотдельныхфаз движения с их объединением; * изучениедвиженийв разныхэкспозицияхс дополнительным словесным сопровождением   педагога и  одновременным выполнением упражнений по  подражанию и сопряженной речью;   * изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений,сзаданиями, указателями,   ориентирами.  *Этапзакрепления:*   * выполняют упражнение с ярким инвентарем; | *Этапзнакомствас упражнением:*   * просмотрвидеос правильным выполнением упражнения с комментариями   педагога;   * изучение схемы упражнения с последующим   наблюдением за  выполнением и самостоятельное выполнение с направляющей помощью педагога.  *Этапзакрепления:*   * игры   с нестандартным спортивным инвентарем: разные  мячи по цвету, форме, величине, весу;- использование  системыигровых, |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Гимнастические упражнения прикладного характера  Общеразвивающие упражнения  Развитиегибкости | передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  **Вариант 7.2** Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.  Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  **Вариант 7.1, 7.2** Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).  **Вариант7.1** Широкие стойкина ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов,вприседе,совзмахомногами;наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах;выпадыиполушпагатынаместе;  «выкруты»сгимнастическойпалкой,скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибаниеипрогибаниетуловища(встойкахи | знаковых, вибрационных сигналов;   * участвуютвподвижных играх с мячом.   *Дополнительная*  *коррекционнаяработа:*   * выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); * выполняют упражнения дляразвитиядвигательной памяти (3-5 упражнений); * выполняютупражненияв различном темпе. | * выполняют упражненияспомощью тренажеров(например,   «Рогатка» для метания мяча).  *Дополнительная*  *коррекционнаяработа:*   * проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); * выполнение упражнения для развития мелкой моторики   (динамическая и статическая  организация  двигательногоакта);   * выполняют упражнения в различном темпе; * выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. | сенсорных поощрений;   * выполнение упражнений под музыку.   *Дополнительная коррекционная работа:*   * упражнения по подбору одинакового инвентаря или инвентаря, имеющего один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); * упражнения для развития мелкой моторики   (динамическая и статическая  организация  двигательногоакта);   * выполняют упражнения в различном темпе; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Развитие координации | седах);индивидуальныекомплексыпоразвитию гибкости.  **Вариант7.2** 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.  **Вариант 7.1** Произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимсятемпомидлинойшага,поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы;игры напереключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простыепрыжки,перелезаниечерезгоркуматов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическимиипоследовательными  движениямирукамииногами;равновесиетипа |  |  | - выполняют упражнения длямежполушарного взаимодействия. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Формирование осанки | «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп;  передвижениешагом,бегом,прыжкамивразных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  **Вариант 7.2** Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижениешагом,бегом,прыжкамивразных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.  **Вариант7.1**Ходьбананосках,спредметамина голове,сзаданнойосанкой;видыстилизованной ходьбыподмузыку;комплексыкорригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановкеголовы,плеч,позвоночногостолба),  наконтрольосанкивдвижении,положенийтела |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Развитие силовых способностей | и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражненийдля укреплениямышечного корсета. **Вариант7.2**Ходьбананосках,спредметамина голове,сзаданнойосанкой;видыстилизованной ходьбыподмузыку;комплексыкорригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), наконтрольосанкивдвижении,положенийтела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражненийдляукреплениямышечногокорсета.  **Вариант 7.1** Динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитиемышцтуловищасиспользованиемвеса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоренаколеняхивупореприсев);перелезание иперепрыгиваниечерезпрепятствия сопорой на  руки;подтягиваниеввисестояилежа; |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.  **Вариант 7.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов:**  подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы:мячи,гимнастическиепалки,обручи, скамейки,маты,гимнастический«козел»,  «конь»ит.д.). |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | Ходьба  Беговые упражнения | **Вариант 7.1, 7.2** Ходьба: парами, по кругу парами;вумеренномтемпевколоннепоодному вобходзалаза учителем.Ходьбас сохранением правильной осанки.  Ходьбавчередованиис бегом.  **Вариант7.1**Беговыеупражнения:свысоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разныхисходныхположений;челночныйбег;  высокийстартспоследующим ускорением. | *Этап знакомства с упражнением:*   * выполняютупражнения попоказуисловесному объяснению педагога. *Этап закрепления:* * выполняютупражненияс включениемсамоконтроля, взаимоконтроля; | *Этап знакомства с упражнением:*  - совместное с педагогом построениесхемыупражненияпо визуальномупланус использованием зрительных пространственныхопор для выполнения движения; | *Этапзнакомствас упражнением:*  - совместное с педагогомпостроение схемыупражненияпо визуальномупланус использованием зрительных пространственных опордлявыполнения движения; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжковые упражнения  Броски Метание  Развитиебыстроты | **Вариант 7.2** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег;  высокийстартспоследующимускорением.  **Вариант7.1,7.2**Наоднойногеидвухногахна месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.  **Вариант 7.1, 7.2** Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.  **Вариант7.1**Малогомячаввертикальнуюцель и на дальность.  **Вариант 7.2** Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.  **Вариант 7.1** Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробеганиекороткихотрезковизразных | * проговаривают порядок выполнениядействия«про себя» (по возможности).   *Дополнительная*  *коррекционнаяработа*   * выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; * выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая   организация двигательного акта). | * выполнение упражнения в соответствиисосхемой. *Этап закрепления:* * выполнение упражнения по зрительным пространственным опорамвсоответствии сосхемойупражнения.   *Дополнительная*  *коррекционнаяработа:*   * выполняют упражнения для развития   переключаемости движений;   * выполняют   упражнения для формирования пространственных представлений;   * выполняют упражнения для согласованиядвижений рукиног(динамическая | * выполнение упражнения в   соответствии со схемой с контролем своего состояния.  *Этапзакрепления:*   * выполнение упражнения по зрительным пространственным опорамвсоответствии сосхемойупражнения с активизацией внимания и с использованием   сенсорныхпоощрений после выполнения упражнения.  *Дополнительная коррекционная работа:*   * выполняют упражнения для развития   переключаемости движений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Развитие выносливости | исходныхположений;прыжкичерезскакалкуна месте на одной ноге и двух ногах поочередно.  **Вариант 7.1** Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. |  | организация  двигательногоакта);  - выполняют упражнения длямежполушарного взаимодействия. | * выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; * выполняют упражнения для согласования движенийрукиног (динамическая организация   двигательногоакта);   * выполняют упражнения для межполушарного   взаимодействия. |
|  | Общеразвивающие упражнения  Развитие координации | **Вариант 7.1** Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимсяилиизменяющимсяинтервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.  **Вариант7.2**Бегсизменяющимся  направлением по ограниченной опоре; пробеганиекороткихотрезковизразных | *Этап знакомства с упражнением:*   * выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога; * просмотр обучающего видеоссопровождающими комментариями.   *Этапзакрепления:* | *Этап знакомства с упражнением:*  - совместное с педагогом построениесхемыупражненияпо визуальномупланус использованием зрительных пространственныхопор для выполнения движения; | *Этапзнакомствас упражнением:*  - совместное с педагогомпостроение схемыупражненияпо визуальномупланус использованием зрительных пространственных опордлявыполнения движения: |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Развитие скоростных способностей  Развитие выносливости  Развитие силовых способностей | исходныхположений;прыжкичерезскакалкуна месте на одной ноге и двух ногах поочередно.  **Вариант 7.1** Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.  **Вариант 7.2** Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторныйбег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимсяилиизменяющимсяинтервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.  **Вариант 7.1** Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разныхисходныхположений;метаниенабивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); | * проговаривание порядка выполнениядействия«про себя» (по возможности); * игроваядеятельность.   *Дополнительная*  *коррекционнаяработа:*   * выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции; * выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая   организация двигательного акта). | * изучениедвиженийв разныхэкспозицияхс дополнительным словесным сопровождением педагога и   одновременным выполнением упражнений по  подражанию и сопряженной речью;   * просмотробучающего видео с   сопровождающими комментариями педагога.  *Этапзакрепления:*   * выполнение упражнения с использованием зрительных пространственныхопор для перестроения; * игра.   *Дополнительная*  *коррекционнаяработа:* | * изучениедвиженийв разныхэкспозицияхс дополнительным словесным сопровождением педагога и   одновременным выполнением упражнений по  подражанию и сопряженной речью;   * просмотр   обучающеговидеос сопровождающими комментариями педагога.  *Этапзакрепления:*   * выполнение упражнения с использованием зрительных пространственныхопор для   перестроения;   * играсподключением контроля своего состояния. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | 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; запрыгивание с последующим спрыгиванием.  **Вариант 7.2** Повторное выполнение многоскоков;  повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе,покругу,изразныхисходныхположений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различнымиспособами(сверху,сбоку,снизу,от груди);повторноевыполнениебеговыхнагрузок 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. |  | * выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; * выполнение упражнений для согласованиядвижений рукиног(динамическая организация   двигательногоакта);  -выполняютупражнения на  тренажерах по сенсорной интеграции. | *Дополнительная коррекционная работа:*   * выполнение упражнений для развития   переключаемости движений;   * выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; * выполнение упражнений для согласования движенийрукиног (динамическая организация   двигательногоакта);  -выполняют упражнения на  тренажерах по сенсорнойинтеграции. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Подвижныеи спортивные игры** | На материале гимнастики с основамиакробатики  Наматериалелегкой атлетики  На материале лыжной подготовки  На материале спортивных игр | **Вариант 7.1** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **Вариант 7.2** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  **Вариант 7.1** Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  **Вариант 7.2** Прыжки, бег, метания и броски; упражнениянакоординацию,выносливостьи быстроту.  **Вариант 7.1** Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  **Вариант 7.2** Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  Футбол | *Этап знакомства с упражнением:*   * просмотр видео с правильным выполнением упражнения; * последовательное изучениеотдельныхфаз движенияспоследующим их объединением; * составление   описательного рассказа двигательногодействияпо картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;   * выполнение упражнения совместно с педагогом.   *Этапзакрепления:*   * принимают участие в соревнованиях.   *Дополнительная*  *коррекционнаяработа:*   * выполняютупражнения для развития   коммуникации и взаимодействия. | *Этап знакомства с упражнением:*   * описание порядка выполнения движения по схеме с последующей   демонстрацией и выполнением его;   * показдвиженийв разныхэкспозицияхсо словесным сопровождением педагога и   одновременным выполнением упражнений по  подражанию и сопряженной речью;   * изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений,сзаданиями, указателями,   ориентирами.  *Этапзакрепления:*   * систематическое повторение и показ | *Этапзнакомствас упражнением:*   * просмотрвидеос правильным выполнением упражнения; * описание порядка выполнения упражненияпосхемес последующей   демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога;   * одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного   объяснения и выполнения;   * совместное составление схемы выполнения упражнения, составление   визуальногоплана. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Вариант 7.1** Удар по неподвижному и катящемусямячу;остановкамяча;ведениемяча; подвижные игры на материале футбола.  **Вариант 7.2** Удар по неподвижному и катящемусямячу;остановкамяча;ведениемяча; подвижные игры на материале футбола.  Баскетбол  **Вариант 7.1** Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.  **Вариант 7.2** Стойка баскетболиста; специальныепередвижения безмяча;хватмяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.  Пионербол  **Вариант7.2**Броскииловлямячавпарахчерез сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).  Волейбол  **Вариант 7.1** Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. |  | порядка выполнения упражнения(допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);   * игра.   *Дополнительная*  *коррекционнаяработа:*   * упражнения для развитиякоммуникации и взаимодействия; * упражнения для развития пространственной организации(освоение пространства спортивного зала). | *Этапзакрепления:*   * выполнение упражнений в   соответствии с визуальнымпланом,с подключением контроля своего состояния;   * использование системы игровых, сенсорныхпоощрений (например, после выполнения упражненияигравмяч или игра с музыкальнойигрушкой и т. д.);   -использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания,информациионачале или прекращении  движений; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Вариант 7.2** Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.  **Вариант 7.1, 7.2** Подвижные игры разных народов.  **Вариант 7.2** Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».  Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведявобору»,«Подбегиксвоемупредмету»,  «Деньиночь»,«Котимыши»,«Пятнашки»;  «Прыжкипокочкам».  Игрысмячом:«Метаниемячейимешочков»;  «Когоназвали–тотиловит»,«Мячпокругу»,  «Неуронимяч». |  |  | * выполнение упражнения в сокращенном   промежуткевремени;   * игра. *Дополнительная коррекционная работа:* * упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; * использование игровыхмоментови материалов для развития пространственной организации (например,выполнение упражненияна правой   половинезалаит. д.). |
| **Лыжная подготовка** | Обучениеосновным элементам лыжной подготовки | **Вариант 7.1** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.  **Вариант 7.2** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение | *Этап знакомства с упражнением:*  - усваивают техники хода, спуска, подъема по словеснойинструкции | *Этап знакомства с упражнением:*  - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с | *Этап знакомства с упражнением:*  - совместное с педагогом построение схемыупражненияпо |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений  Развитие выносливости | **Вариант 7.1** Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;скольжениенаправой(левой)ногепосле двух-трехшагов;спусксгорысизменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.  **Вариант 7.2** Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах;скольжениенаправой(левой)ногепосле двух-трехшагов;спусксгорысизменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.  **Вариант7.1**Передвижениеналыжахврежиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.  **Вариант7.2**  Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезковврежимебольшойинтенсивности,с | педагога (по –  необходимости по образцу);   * выполнение упражнений по памяти; * самостоятельное передвижение по учебной лыжневзаданнойтехнике; * выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжахпорыхломуснегуи по накатанной лыжне и т. д.; * совместное с педагогом построение схемы   упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор длявыполнениядвижения. *Этап закрепления:*   * участвуют в подвижных играх – эстафетахна лыжах; | направляющей помощьюпедагога;   * выполнение упражнений по памяти; * самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; * совместное с педагогом построение схемыупражненияпо визуальномупланус использованием зрительных пространственныхопор для выполнения движения.   *Этапзакрепления:*   * выполнение упражнения с проговариванием   порядка выполнения действия«просебя»(по возможности);   * принимают участие в соревнованиях. | визуальномупланус использованием зрительных пространственных опордлявыполнения движения;  -изучениедвиженийв разныхэкспозицияхс дополнительным словесным сопровождением педагога и  одновременным выполнением упражнений по  подражанию и сопряженной речью;   * выполнение упражнения с направляющей инструкциейпедагога. *Этап закрепления:* * выполнение упражнения с проговариванием   порядка выполнения  действия«просебя» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. | * выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).   *Дополнительная*  *коррекционнаяработа:*   * выполняютупражнения для развития   переключаемости движений;   * выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая   организация двигательного акта);   * участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие. | *Дополнительная*  *коррекционнаяработа:*   * выполняют упражнения для развития   переключаемости движений;   * выполняют упражнения для согласованиядвижений рукиног(динамическая организация   двигательногоакта);   * участие в играх, направленных на эмоционально-волевое развитие. | (повозможности),с подключением контроля состояния.  *Дополнительная коррекционная работа:*   * выполняют упражнения для развития   переключаемости движений;   * выполняют упражнения для согласования движенийрукиног (динамическая организация   двигательногоакта);   * участие в играх, направленных на эмоционально-волевое развитие. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Плавание** | Обучениеосновным элементам  плавания  Общеразвивающие упражнения Развитие выносливости | **Вариант 7.1** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна;упражнениянавсплывание;лежаниеи скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.  **Вариант 7.2** Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна;упражнениянавсплывание;лежаниеи скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.  **Вариант7.1**Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.  **Вариант 7.2** Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держасьзадоску;скольжениенагрудииспинес задержкой дыхания (стрелочкой). | *Этап знакомства с упражнением:*   * выполняютупражнения попоказуисловесному объяснению педагога. *Этап закрепления:* * выполняютупражненияс проговариванием порядка выполнениядействия«про себя» (по возможности).   *Дополнительная*  *коррекционнаяработа:*   * выполняютупражнения для развития   переключаемости движений;   * выполняютдыхательных упражнений * выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая   организация двигательного акта). | *Этап знакомства с упражнением:*   * совместное с педагогом построение схемыупражненияпо визуальномупланус использованием зрительных пространственныхопор для выполнения движения.   *Этапзакрепления:*   * выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров.   *Дополнительная*  *коррекционнаяработа:*   * выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; * выполняют   упражнения для | *Этапзнакомствас упражнением:*   * совместное с педагогомпостроение схемыупражненияпо визуальномупланус использованием зрительных пространственных опордлявыполнения движения.   *Этапзакрепления:*   * выполняют упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров с подключением контроля своего состояния.   *Дополнительная коррекционная работа:*   * выполняют упражнения для   формирования |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | согласованиядвижений рукиног(динамическая организация  двигательногоакта). | пространственных представлений;  - выполняют упражнения длясогласования движенийрукиног (динамическая организация  двигательногоакта). |
| **Коррекционно- развивающие упражнения** | Основные положения и движения головы, конечностей и туловища,  выполняемые на месте  Упражнения на дыхание  Упражнения на  коррекцию и | **Вариант 7.1, 7.2** Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).  Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов;  дыханиепоподражанию(«понюхатьцветок»,  «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.  Упражнения у гимнастической стенки (различныедвижениярук,ног,скольжение | *Этап знакомства с упражнением:*   * выполняютупражнения попоказуисловесному объяснению педагога. *Этап закрепления:* * выполняютупражненияс проговариванием порядка выполнениядействия«про себя. | *Этап знакомства с упражнением:*   * изучениеотдельных фаз движения с   последующим их объединением;   * просмотрдвиженийв разныхэкспозицияхсо словесным сопровождением педагога и   одновременным выполнением упражнений по  подражанию и сопряженной речью;   * изучениеупражнения по карточкам с | *Этапзнакомствас упражнением:*   * просмотрвидеос правильным выполнением упражнения с комментариями педагога; * изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; * просмотрдвиженийв разныхэкспозицияхсо словесным сопровождением педагога и   одновременным |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | формирование осанки | спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы);  сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движенииимитирующиеходьбу,бегживотныхи движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой каклошадка»,«вкручиваниелампочки»,  «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различногодиаметра(сидянамячесудержанием статической позы с опорой с различными движениямирук);ходьбасмешочкомнаголове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочкомнаголове;упражнениянаукрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад;упражнениядляукреплениямышцспины путемскладывания;упражнениядляукрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.  Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр»,  «мельница»,«кораблик»,«ходьба»,«лошадка»,  «медвежонок»); сидя: вращение стопами |  | рисунками и схемам движений,сзаданиями, указателями,  ориентирами.  *Этапзакрепления:*   * систематическое выполнениеупражнения со словеснойинструкцией педагога (допустима визуальнаяподдержка, например, просмотр видеоилиповторение по схеме тела и т. д.).   *Дополнительная*  *коррекционнаяработа*   * проговаривают сенсорные свойства инвентаря; * проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; * выполняют упражнения для | выполнением упражнений по  подражанию и сопряженной речью;   * изучениеупражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями,   указателями, ориентирами. *Этапзакрепления:*   * выполнение упражнений в   соответствии с визуальным планом;   * выполняют упражнения с использованием   системы игровых, сенсорныхпоощрений (например, после выполнения упражненияигравмяч или игра с музыкальной  игрушкойит. д.); |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения на  коррекцию и профилактику плоскостопия  Упражнения на развитие общей и мелкой моторики  Упражнения на развитиеточностии | поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагамиилицомвпередпоканатусостраховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.  С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнерусидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладываниеизрукив 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 мячами1кг(ходьбасмячом вруках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо,  влево).  Построениевшеренгуивколоннусизменением места построения;  ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняютсявместесучителем);несколько  поворотовподрядпопоказу,ходьбаподвум |  | развитияпроизвольного торможения. | * концентрируют вниманиеспомощью световых, знаковых, вибрационных сигналов; * меняют виды   деятельности для концентрации внимания.  *Дополнительная*  *коррекционнаяработа*   * проговаривают сенсорные свойства инвентаря; * проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; * выполняют упражнения для развития произвольного торможения. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | координации движений  Упражнения на развитие  двигательных уменийинавыков | параллельно поставленным скамейкам с помощью.  Построенияиперестроения:выполнениекоманд  «Становись!»,«Равняйсь!»,«Смирно!»,  «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.  Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе:  медленно, быстро; бег вчередованиис ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном  темпе; челночный бег 3×10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.  Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчкомоднойсприземлениемнадвечерезров;  прыжкибокомчерезг/скамейкусопоройна |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | руки;прыжки,наступаянаг/скамейку;прыжкив высоту с шага.  Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;  метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля егопослеотскокаотпола;броскибольшогомяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами:двумярукамиснизуиотгруди,из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различнойформы(флажки,кегли,палки,мячии т. д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т. д.).  Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка);  ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканиемнаодноколено;ходьбапо  г/скамейкесперешагиваниемчерезпредметы |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке;  расхождениевдвоемпривстреченаг/скамейке;  «Петушок»,«Ласточка»наполу.  Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель;  перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;  вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствийиз5-6заданийвподлезании,  перелезаниииравновесии. |  |  |  |

**1КЛАСС**

# Тематическоепланирование

**ТематическийпландляАООПНООЗПР(вариант7.1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел1.Знанияофизическойкультуре** | | | | | |
| 1.1 | Знанияофизическойкультуре | 1 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 1 |  | | |
| **Раздел2.Способысамостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режимдняшкольника | 1 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиеначеловека | 1 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 1.2 | Осанкачеловека | 1 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 1.3 | Утренняязарядкаифизкультминуткив режиме дня школьника | 1 |  |  | Поледлясвободного ввода |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого поразделу | | 3 |  | | |
| **Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастикасосновами акробатики | 8 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.2 | Лыжнаяподготовка | 8 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.4 | Подвижныеиспортивныеигры | 15 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 45 |  | | |
| **Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовкаквыполнениюнормативных требований комплекса ГТО | 8 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 8 |  | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ | | 58 | 0 | 0 |  |

**2КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел1.Знанияофизическойкультуре** | | | | | |
| 1.1 | Знанияофизическойкультуре | 3 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 3 |  | | |
| **Раздел2.Способысамостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическоеразвитиеиего измерение | 9 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 1.1 | Занятияпоукреплениюздоровья | 1 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 1.2 | Индивидуальныекомплексыутренней зарядки | 2 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 3 |  | | |
| **Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастикасосновами акробатики | 14 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.2 | Лыжнаяподготовка | 12 |  |  | Поледлясвободного ввода |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.4 | Подвижныеигры | 19 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 59 |  | | |
| **Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовкаквыполнениюнормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**3КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел1.Знанияофизическойкультуре** | | | | | |
| 1.1 | Знанияофизической культуре | 2 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 2 |  | | |
| **Раздел2.Способысамостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Видыфизическихупражнений, используемых на уроках | 1 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.2 | Измерениепульсанауроках физической культуры | 1 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.3 | Физическаянагрузка | 2 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливаниеорганизма | 1 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 1.2 | Дыхательнаяизрительнаягимнастика | 1 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 2 |  | | |
| **Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 | Гимнастикасосновами акробатики | 16 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.3 | Лыжнаяподготовка | 12 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.4 | Плавательнаяподготовка | 12 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.5 | Подвижныеиспортивныеигры | 16 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 66 |  | | |
| **Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовкак выполнению  нормативныхтребованийкомплекса ГТО | 28 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**4КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел1.Знанияофизическойкультуре** | | | | | |
| 1.1 | Знанияофизическойкультуре | 1 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 1 |  | | |
| **Раздел2.Способысамостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельнаяфизическаяподготовка | 2 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.2 | Профилактикапредупреждениятравми оказание первой помощи при их возникновении | 1 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел1.Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнениядляпрофилактики  нарушенияосанкииснижениямассы тела | 1 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 1.2 | Закаливаниеорганизма | 1 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 2 |  | | |
| **Раздел2.Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.1 | Гимнастикасосновами акробатики | 8 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.3 | Лыжнаяподготовка | 11 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.4 | Плавательнаяподготовка | 8 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| 2.5 | Подвижныеиспортивныеигры | 15 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 52 |  | | |
| **Раздел3.Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовкаквыполнениюнормативных требований комплекса ГТО | 10 |  |  | Поледлясвободного ввода |
| Итого поразделу | | 10 |  | | |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

# Критерииинормыоценкизнанийобучающихся

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

*Классификацияошибокинедочетов,влияющихнаснижениеоценки*

Мелкимиошибкамисчитаютсяошибки,которыеневлияютнакачество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественныйпоказательнижепредполагаемогоненамного.Кзначительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча вкольцо,метаниевцельсналичиемдополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

*Характеристикацифровойоценки(отметки)*

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

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

Оценка«3»выставляется,еслидопущеныдвезначительныеошибки инесколькогрубых.Ноученикприповторныхвыполненияхможетулучшить результат.

Оценка«2»выставляется,еслиупражнениепростоневыполнено.

Причинойневыполненияявляетсяналичиегрубыхошибок.

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

# Материально-техническоеобеспечение

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

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

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

# Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихсясзадержкойпсихическогоразвитиянауровнеосновного

**общегообразования**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы основного общегообразованиядля обучающихся сЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программаразработанавсоответствиис:

* Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287);
* Адаптированной основной образовательной программой основного общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 18 марта 2022 г. № 1/22).

# Местоучебногопредметавучебномплане

На уровне основного общего образования учебная дисциплина

«Адаптивная физическая культура» относится к предметной области

«Физическаякультураиосновыбезопасностижизнедеятельности».

Вучебномпланеколичествочасовнаизучениеучебногопредмета

«Адаптивнаяфизкультура»составляет2часавнеделю,третийчасможетбыть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общеечислочасов,отведенныхнаизучениеучебногопредмета

«Адаптивнаяфизическаякультура»науровнеосновногообщегообразования, запятьучебныхлетсоставляет340часовприпроведении2уроковадаптивной физическойкультурывнеделю(по68часовежегодно);или510часовпри

проведении3уроковадаптивнойфизическойкультурывнеделю(по102часа ежегодно).

# Особенностидвигательногоиличностногоразвитияобучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования

Физическое развитие обучающихся с ЗПР близко к норме во внешнем проявлении. На уровне основного общего образования у обучающихся сохраняются статические нарушения, нарушения в развитии основных движенийимелкоймоторики,нарушенияосанкиикоординацииидр.Сложно формируетсяконтрользадвигательнымидействиями,всвязисчемвозникают проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Нарушение коммуникации у обучающихся может способствовать развитию негативных личностных отношений и антисоциальных тенденцийвподростковом возрасте. Для них характерны: слабость волевых усилий, несамостоятельность, внушаемость. Характеристики внимания с возрастом улучшаются, но по-прежнему нестабильны.

# Планируемыерезультатыосвоенияпрограммы

Планируемыерезультаты освоенияпрограммы представлены науровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

# Личностныерезультатыосвоения

1. Российскаягражданскаяидентичность(патриотизм,уважение кспортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, осознание и ощущение личностной сопричастности спортивной составляющей жизни российского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.
2. Готовностьиспособностьобучающихсяксаморазвитию исамообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировкивмире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитоеморальноесознаниеикомпетентностьврешенииморальных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.
5. Осознанное,уважительноеидоброжелательноеотношение кфизическимвозможностямдругогочеловека,кегомнению,мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданскойпозиции.Готовностьи способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура».
7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.
8. Развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.
9. Сформированностьосновэкологическойкультуры,соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологическиориентированнойрефлексивно-оценочнойипрактической

деятельностивжизненныхситуациях(готовностькзанятиямтуризмом,втом числе экотуризмом).

# Метапредметныерезультаты

* + Систематизировать,сопоставлять,анализировать,обобщатьиинтерпретировать информацию по истории спорта, теоретическим основам адаптивной физической культуры, содержащуюся в готовых информационных объектах;
  + заполнять и/или дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты: составление режима дня, программы тренировок и т. д.

*РегулятивныеУУД*

1. Умениесамостоятельноопределятьцелиобучения,ставитьиформулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
   * анализировать существующие и планировать будущие образовательныерезультатыпопредмету«Адаптивнаяфизическаякультура»;
   * определятьсовместноспедагогомкритерииоценкипланируемых образовательных результатов;
   * идентифицировать препятствия, возникающие при достижении собственных запланированных образовательных результатов в части физического совершенствования;
   * выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях – прогнозировать конечный результат;
   * ставить цель и формулировать задачи собственной образовательнойдеятельностисучетомвыявленныхзатруднений и существующих возможностей;
   * обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.
2. Умениесамостоятельнопланироватьпутидостиженияцелей, втомчислеальтернативные,осознанновыбиратьнаиболееэффективные

способы решения учебных и познавательных задач на уроках по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:

* + определятьнеобходимыедействиявсоответствиисучебнойи познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
  + обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных задач;
  + определять/находить,втомчислеизпредложенныхвариантов, условия для выполнения учебной задачи;
  + выбиратьизпредложенныхвариантовисамостоятельноискать оптимальные ресурсы для совершенствования двигательных функций;
  + планироватьикорректироватьсвоефизическоеразвитие.

1. Умение соотноситьсвоидействия спланируемымирезультатами, осуществлятьконтрольсвоейдеятельностивпроцесседостижениярезультата, определятьспособыдействий врамкахпредложенныхусловийи требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией на занятиях по адаптивной физической культуре. Обучающийся сможет:
   * различать результаты и способы действий при достижении результатов;
   * определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
   * отбирать инструменты для оценивания и оценивать свою деятельность, осуществлять самоконтроль на уроках по адаптивной физической культуре;
   * работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата.
2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
   * определять критерии правильности (корректности) выполнения упражнения;
   * обосновыватьдостижимостьвыполненияупражнениявыбранным способомнаосновеоценкисвоихвнутреннихресурсовидоступныхвнешних ресурсов;
   * фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
3. Владениеосновамисамоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
   * анализировать собственную деятельность на уроках по адаптивной физкультуре и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
   * соотносить реальные и планируемые результаты двигательного развития и делать выводы о причинах его успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности;
   * определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к правильному выполнению физического упражнения;
   * демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

*ПознавательныеУУД*

1. Умениеопределятьпонятия, создаватьобобщения,устанавливать аналогии,классифицировать,самостоятельновыбиратьоснованияикритерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы на основе содержания предмета «Адаптивная физическая культура». Обучающийся сможет:
   * подбирать соответствующие термины к упражнению, движению или спортивному инвентарю;
   * выделять общий признак или отличие двух или нескольких упражнений, объяснять их сходство или отличия;
   * объединять движения, упражнения в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать;
   * различать/выделятьявлениеизобщегорядадругихявлений;
   * выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий.
2. Умениесоздавать,применятьипреобразовыватьзнакиисимволы, моделиисхемыдлярешенияучебныхипознавательныхзадач.Обучающийся сможет:
   * обозначатьсимволомизнакомдвижение;
   * определять логические связи между движениями, обозначать данныелогическиесвязиспомощьюзнаковвсхемевыполненияупражнения;
   * строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливатьнеизвестныйранееалгоритмнаосновеимеющегосязнанияо физическом упражнении, к которому применяется алгоритм.
3. Смысловоечтение.Обучающийсясможет:
   * находитьвтекстетребуемуюинформацию(всоответствии с целями изучения теоретических основ адаптивной физической культуры).

*КоммуникативныеУУД*

1. Умениеорганизовыватьучебноесотрудничествоспедагогом исовместнуюдеятельностьспедагогомисверстникаминауроках

«Адаптивная физическая культура»; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

* + определятьвозможныероливсовместнойдеятельности;
  + игратьопределеннуюрольвсовместнойдеятельности;
  + организовывать эффективное взаимодействие в группе (определятьобщиецели,распределятьроли,договариватьсядругсдругом и т. д.).

**Предметныерезультаты**

**Требованиякпроцессуипланируемымрезультатамзанятийсучетомпсихофизическихвозможностей обучающегося с задержкой психического развития**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический**  **блок** | **Разделы** | **Требованиякпроцессуипланируемымрезультатамзанятий** |
|  |  | **Предметныепланируемыерезультаты** |
| **Знания**  **офизической культуре** |  | * Объясняетрольизначениеадаптивнойфизическойкультурывразвитииобществаичеловека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; * объясняет рольи значениезанятий адаптивной физической культурой в укрепленииздоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни; * знаеттребованияГТО.   *Характеризует:*   * индивидуальныеособенностифизическогоипсихическогоразвитияиихсвязьсрегулярными занятиями физическими упражнениями; * особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; * особенностисодержанияинаправленностиразличныхсистемфизическихупражнений,их   оздоровительнуюиразвивающуюэффективность. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Гимнастикасэлементами акробатики** | Обучение основным  гимнастическим элементам | * Выполняетпостроениевшеренгуиколоннупокоманде; * осуществляетрасчетвшеренгеиколоннепоодному;на1-й,2-й; * выполняетупражненияпопамятисословеснымпояснением учителя; * выполняетсериюдействий; * запоминаетнесколькодвиженийнаслухивоспроизводитих; * выполняетнесложныеперестроения,связанныеснеобходимостьюлогическогомышления; * знаетпространственныепонятия«лево-право»,«вперед-назад»,«верх-низ»; * выполняетусложняющиезаданияпедагогавпроцессеходьбыи бега; * выполняетупражнениянакоординациюиравновесиебезопорынаместеив движении; * проговариваетпорядоквыполнениядействия «просебя»и всоответствии спроговариванием выполняет действие. |
|  | Обучение элементам  акробатики | * Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, парного контроля, с проговариванием; * включаетвработунужныегруппымышц(допустимапомощьпедагогавпостроении правильного положения тела при выполнении упражнения); * удерживаетпозупривыполненииупражненийнаразвитиестатическойкоординации несколько секунд; * выполняетнапамятьсерию упражнений; * выполняетупражнениеподсамостоятельныйсчетсконтролемпедагога; * включаетвработунужныегруппымышц(допустимапомощьпедагогавпостроении правильного положения тела при выполнении упражнения); |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | * удерживает позу с сохранением объема движения при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; * выполняетнапамятьсериюиз5-7упражнений. |
|  | Общеразвивающие упражнения  спредметами | * Применяетприемыстраховкиисамостраховкивовремязанятийфизическимиупражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах; приемы массажа и самомассажа; * выполняетупражнениецелостносословеснымсопровождением; * знаетназначениеспортивногоинвентаря,проговаривает его; * включаетвработунужныемышцыгрупп(допустимапомощьпедагогавпостроении правильного положения тела при выполнении упражнения); * выполняетупражнениянакоординациюиравновесиебезопорынаместеивдвижении. |
| **Легкая атлетика** | Обучениетехнике ходьбы и бега | * Соблюдаетправилапрофилактикитравматизмаиоказанияпервойпомощипритравмахи ушибах, проговаривает их; * четковыполняетупражнениясопоройнасловеснуюинструкцию; * проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; * удерживаетправильнуюосанкуприходьбеи беге; * выполняетупражненияпочередованиюработырукиног(например,чередуетхлопокс шагом); * удерживаетпозупривыполненииупражненийнаразвитиестатическойкоординации10 секунд; * поинструкциивыполняетупражнениесосменойтемпавыполнения; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | -выполняетдыхательныеупражненияразнымиспособами:грудноеидиафрагмальноедыхание,  медленноеибыстрое,поверхностноеиглубокое. |
|  | Обучениеметанию малого мяча | * Выполняетупражнениясосуществлениемсамоконтроля,парногоконтроля; * определяет эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организмаифизическуюработоспособность;дозировкуфизическойнагрузкиинаправленность воздействий; * выполняетупражнениецелостно; * включает в работу нужные мышцы групп (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); * выполняетнапамятьсериюиз5-7упражнений; * выполняетманипуляцииспредметами(например,жонглирование). |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол,  баскетбол,футбол | * Играетпоправиламбезоблегчений.   *Соблюдаетправила:*   * культурыповеденияивзаимодействиявовремяколлективныхзанятийи соревнований; * профилактикитравматизмаиоказанияпервойпомощипритравмахиушибах; * экипировкиииспользованияспортивногоинвентаряназанятияхфизическойкультурой; * проводитспортивныесоревнованиясобучающимисямладшихклассов; * проводитсудействосоревнованийпоодномуизвидовспорта. |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным  элементам лыжной  подготовки | *Соблюдаетправила:*   * культурыповеденияивзаимодействиявовремяколлективныхзанятийи соревнований; * профилактикитравматизмаиоказанияпервойпомощипритравмахи ушибах; * экипировкиииспользованияспортивногоинвентаряназанятиях лыжнойподготовкой; |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Проговариваетправилаигр;  Выполняетупражнениецелостно,проговариваетпоследовательностьдействий;  *У*держиваетправильнуюосанкуприходьбеибеге. |
| **Плавание** | Обучение основным элементам плавания | *Соблюдает правила:*   * личнойгигиеныизакаливанияорганизма; * экипировкиииспользованияспортивногоинвентаряназанятияхфизическойкультурой; * осуществления контроля за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой; * страховкиисамостраховкивовремязанятийфизическимиупражнениями; * эффективностизанятийфизическимиупражнениями(функциональноесостояниеорганизмаи физическая работоспособность; дозировка физической нагрузки и направленность воздействий).   Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняетдействие.  Выполняетдыхательныеупражненияразнымиспособами:грудноеидиафрагмальноедыхание,  медленноеибыстрое,поверхностноеиглубокое. |

# Содержаниепрограммысуказаниемвидовдеятельностииусловийреализациипрограммынауровне основного общего образования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Модуль / тематический**  **блок** | **Разделы** | **Содержание** | **Дополнительныевидыдеятельностидля реализации особых образовательных**  **потребностейобучающихсяс ЗПР** |
| **Знания о физической культуре** |  | Место и роль адаптивной физической культуры и спорта в современном обществе.  Адаптивная физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся.  Понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Необходимость контроля и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.  Значение АФК для подготовки людей к трудовой деятельности.  История олимпийского движения, современное олимпийское движение в России, великие спортсмены. | * Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; * слушают рассказ педагога (допустима словесная активизации внимания); * отвечаютнавопросыпопрослушанномуматериалу; * выполняют задания на поиск ошибок в вербальном теоретическом материале; * делают информационное сообщение по теоретическим аспектам АФК; * находят информацию по теории и методике АФК в сети Интернет и других источниках; * с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); * участвуют в проектной деятельности на доступном уровне; * составляютнебольшойрассказиз2-3предложенийпо   теоретическимвопросамАФК. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Гимнастикас элементами акробатики** | Обучение основным гимнастическим  элементам | Построения и перестроения. Построения, повороты на месте, перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. | *Этапзнакомствасупражнением:*   * выполнениеупражненийсопоройнасловесноесопровождение; * выполнениеупражненийпопамятисословесным пояснением учителя; * выполняютдействияпоразработаннымалгоритмам.   *Этапзакрепления:*   * выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия «про себя».   *Дополнительнаякоррекционнаяработа:*   * выполняют упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; * выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; * выполнение упражнений для развития двигательной памяти; * выполняютупражненияцелостно. |
|  | Обучениеэлементам акробатики | Общеразвивающие упражнения без предметов: Упражнениядляразвитиярукиплечевогопояса: медленные плавные сгибания и разгибания; медленныеплавныескручиваяивращения,махи, отведения и приведения.  Упражнениядляразвитиямышцшеи.  Упражнениядляразвитиямышцтуловища. | *Этапзнакомствасупражнением:*   * последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; * просматривают движения в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнениемупражненийпоподражаниюисопряженной   речью; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Упражнения на формирование правильной осанки (наклоны, повороты, вращения туловища, в положении лежа; поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища).  Упражнения для развития мышц ног: различные маховыедвиженияногами,приседаниянаобеихина одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.  Упражненияс сопротивлением.Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, перенос партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления. | -составляютрассказ-описаниедвигательногодействия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;   * изучают схему фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; * выполняют движение совместно с педагогом с одновременным проговариванием.   *Этапзакрепления:*   * участвуют в игровой деятельности в процессе выполнения упражнения (имитация, танцы, соревнования и т. д.).   *Дополнительнаякоррекционнаяработа:*   * выполняют упражнения для развития двигательной памяти: для повторения серии упражнений (5 упражнений); * проговариваюттермины,действияипорядоквыполнения упражнения; * выполняютупражнениянастатическуюорганизацию   движениясконтролемамплитуды. |
|  | Общеразвивающие упражнения  спредметами | Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.  Упражнениянаместе(стоя,сидя,лежа)ивдвижении  (в парах и группе с передачами, бросками и ловлей мяча). | *Этапзнакомствасупражнением:*   * изучают порядок выполнения упражнения по схеме строения человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп; * слушают описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, медленные поворотыинаклонытуловища, приседания(начинать в положении лежа, затем вводить упражнения с утяжелителями сидя, если нет противопоказаний и нарушений осанки).  Упражнениясмалымимячами–броскииловлямяча после подбрасывания вверх, удара о пол, в стену (ловля мяча на месте, в прыжке, после кувырка в движении).  Перекаты:вперед и назад из положения лежа на спине, перекат вперед и назад из положения сидя, перекат вперед и назад из упора присев, круговой перекат в сторону, перекат вперед погнувшись.  Упражнения в группировке: в положении лежа на спине, сидя, в приседе.  Кувырки: кувырок назад, кувырок назад прогнувшись через плечо, кувырок вперед, кувырок вперед с прыжка.  Стойки: Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках, стойка на руках  Мост.Перевороты.  Постепенно усложняющиеся комбинации элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся. | * изучают движение в разных экспозициях со словесным сопровождениемпедагогаиодновременнымвыполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; * изучениеупражненияпокарточкамсрисункамиисхемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.   *Этапзакрепления*   * выполняют упражнение целостно с самоконтролем и взаимоконтролем.   *Дополнительнаякоррекционнаяработа:*   * выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); * выполняют упражнения для развития внимания (Например, вставить недостающее упражнение в уже изученную серию). |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Легкая атлетика** | Обучение технике ходьбы и бега | Ходьба.  Сочетаниеразновидностейходьбы(наносках,на пятках, в полу-приседе, спиной вперед).  Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьбасостановкамидлявыполнениязадания (присесть,повернуться,выполнитьупражнениеи др.);  ходьбаскрестнымшагом;  ходьбасизменениемнаправленийпосигналу;  ходьба с выполнением движений рук на координацию;  ходьба с преодолением несложных препятствий; продолжительнаяходьба(10-15мин.)вразличном темпе;  пешиепереходыпослабопересеченнойместностидо 1км, ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.  Бег.  Бегнаместесвысокимподниманиембедрасосменой темпа;  Бег«змейкой»,незадеваяпредметов;тоже–вдвоем, держась за руки;  Бегпопрямойпоузкому(30-35см)коридору;  Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов;  Бегпоориентирам; | *Этапзнакомствасупражнением:*   * Самостоятельноепостроение; * выполняют упражнение с опорой на словесное объяснениепедагога; * называетправилатехникибезопасности,правила оказания первой помощи; * проговаривают порядоквыполнениядействия«про себя».   *Этапзакрепления:*   * выполняют упражнения в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т. д.); * выполняютупражнениявсоответствииспланом.   *Дополнительнаякоррекционнаяработа:*   * выполняют упражнения для развития произвольного торможения; * выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудноеи диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое;   -игрынаразвитиепространственныхпредставлений. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Бегвразличномтемпе;  Медленный бег в равномерном темпе от 5 до 15 минут;  «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей);  Бегсгрузомвруках;  Бегширокимшагомнаноскахпопрямой; Скоростной бег на дистанции 10-30 м;  Бегспреодолениеммалыхпрепятствий(набивные мячи, полосы, скамейки) в среднем темпе;  Бегна20-30м;  Эстафетныйбегнаотрезках15-20мспередачей эстафеты касанием рукой партнера;  Бегспреодолениемпрепятствий(высотадо20-30 см);  Различныеспециальныебеговыеупражненияна отрезках до 30 м;  Бегна30мнаскорость;  Кроссовыйбегпослабопересеченнойместностина расстояние до 1000 м и другие. |  |
|  | Обучение метанию малого мяча | Подготовительные упражнения: упражнения на увеличение подвижности (гибкости) в плечевых суставах и в грудном отделе позвоночника; координацию(двигательнуюловкость)ибыстроту  движений;развитиескоростно-силовыхкачеств. | *Этапзнакомствасупражнением:*   * последовательноеизучениеотдельныхфаздвиженияс последующим их объединением; * просмотрпоказадвиженийвразныхэкспозицияхсо   словеснымсопровождениемпедагогаиодновременным |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Подготовительные упражнения с мячом: перекатывание мяча партнеру, перекатывания мяча через препятствия, катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Подбрасывание и ловля мяча над собой и об стенку. Перебрасывание мяча двумя руками снизу, из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета). Дополнительные движения перед ловлей мяча.  Упражнения с набивным мячом. Удержание мяча в различныхположениях, ходьбасмячомвразличных положениях рук, наклоны туловища, приседания с удержанием мяча. Перекатывание набивного мяча руками, ногами, со сбиванием предметов. Стойка на мяче.  Упражнениявметаниималогомяча.Метаниемалого мячавцель.Метаниевцельпослепредварительного замаха. Метание из разных исходных положений. Метаниенаточностьпопаданиявцель.Эстафетыс  метаниемвцель,подвижныеигрысметанием. | выполнениемупражненийпоподражаниюисопряженной речью;   * составление рассказа-описания двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;   -совместныйспедагогоманализрисункафигурычеловека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп.  *Этапзакрепления:*   * выполняютупражнениецелостно; * выстраиваютдвижениесамостоятельно.   *Коррекционнаяработа:*   * выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); * взаимодействуют с партнером при выполнении упражнений в парах; * выполняют манипуляции с предметами (Например, жонглирование). |
| **Спортивные игры** | Обучение игре в волейбол, баскетбол, футбол | Изучениеправилигрывволейбол,баскетбол,футбол с использованием наглядности: презентаций, печатных изданий, видеофильмов.  **Баскетбол:**стойка баскетболиста, передвижения к защитнойстойкеприставнымишагамивлево,вправо, вперед,назад,состановкамишагомипрыжкомбез  мяча,передачамячадвумярукамиотгрудисместаи | *Этапзнакомствасупражнением:*   * просмотрисовместныйанализвидеосправильным выполнением упражнения, сигрой; * последовательноеизучениеотдельныхфаздвиженияс последующим их объединением; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | шагом, ведение мяча на месте, по прямой, бросок мяча по корзине двумя руками от груди и двумя руками снизу с места.  **Волейбол:**  Перемещения и стойки: основная и низкая стойка; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.  Передачи: передача мяча сверху двумя руками: над собой–наместе,впарах,втреугольнике;передачив стену с изменением высоты и расстояния.  Нижняяпрямаяподача:и.п.стоялицомксетке,ноги согнуты в коленях, одна нога впереди, туловище наклонено.  **Футбол:**  Обучение движениям без мяча: бег (в том числе и с изменением направления); прыжки; финты без мяча (туловищем).  Обучение движениям с мячом: удар ногой;) прием (остановки) мяча; удар головой; ведение мяча; финты;  отбормяча;вбрасываниемяча;техникавратаря. | -изучение движения по рисунку фигуры человека для понимания структуры тела, функций суставов основных мышечных групп;   * изучают правила игры, проговаривают их следуют им в игровой деятельности.   *Этапзакрепления:*   * участвуютвсоревнованиях; * играют; * самостоятельноосуществляютсудейство.   *Дополнительнаякоррекционнаяработа:*   * упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; * упражнениядлямежполушарноговзаимодействия. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Лыжная подготовка** | Обучение основным элементам лыжной подготовки | 1. передвижения на лыжах различными классическими ходами   (попеременнымдвухшажным,  одновременным бесшажным, одновременным одношажным, одновременным двухшажным);   1. подъемыналыжахвгору; 2. спускисгорналыжах; 3. торможенияприспусках; 4. поворотыналыжахвдвижении; 5. прохождение учебных дистанций (1, 2, 3 км). Построениеводнуколонну.Передвижениеналыжах подрукой;слыжаминаплече;поворотналыжах вокругносковлыж;передвижениеступающими скользящимшагомполыжне;спусксосклоновв низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискосьипрямо«лесенкой»;передвижениена лыжахвмедленномтемпенаотрезкедо1км; передвижениеналыжахнаскоростьнаотрезке40-60 м.Игры«Ктодальше»,«Быстрыйлыжник»,«Кто быстрее». Передвижение на лыжах до 1 км. | *Этапзнакомствасупражнением:*   * просмотр выполнения упражнения со словесным объяснением педагогом; * просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.   *Этапзакрепления:*   * проговаривание порядка выполнениядействия «про себя» (идеомоторная речь) с одновременным выполнением упражнения; * самостоятельно проходят (пробегают) дистанция в заданной технике с контролем своего состояния; * участвуютвсоревнованиях.   *Дополнительнаякоррекционнаяработа:*   * выполняетупражнениядляразвитияпереключаемости движений; * выполняетупражнениядлясогласованиядвиженийруки ног (динамическая организация двигательного акта); * выполняетдвижениявразномтемпе; * развитие пространственных представлений: соблюдение дистанции в передвижении; * выполняет дыхательные упражнения разными способами:грудноеидиафрагмальноедыхание,медленное   ибыстрое,поверхностноеиглубокое. |
| **Плавание** | Обучение основным элементам плавания | Подготовительныеупражнения:  *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна* И.п.стоянадне,держасьоднойрукойзабортик, другая–вперединаповерхностиводы.Движения | *Этапзнакомствасупражнением:*   * повторениеправилтехникибезопасностивбассейнеи правила гигиены; * выполнениеподготовительныеупражнениянасуше; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | свободнойрукойвсторону,вниз,вверх.Упражнение выполняется на разной глубине, в приседе, внаклоне.  И.п. стоя на дне, держась одной рукой за бортик, движения ногами по очереди: вперед, назад, в сторону, внутрь.  Передвижения по дну, держась руками за бортик бассейна.  Передвижение по дну, держась ближней рукой за бортик, другой отталкивать воду ладонью назадвниз.  Приотталкиванииводы–рукапрямая,формаладони – «ложка».  Передвижения по дну с различным исходным положением рук (в стороны, вперед, за голову, за спину, вверх).  Движения по дну вполуприседе, ладони на коленях, на поясе, одновременно и попеременно отгребая ладонями воду назад.  При выполнении задания, туловище немного наклоненовперед,рукивлоктяхвыпрямлены,форма ладони – «ложка».  И.п. стоя на дне, руки в стороны. Выполнять руками одновременные движения внутрь и наружу вдоль поверхностиводы,развиваяусилиявсторону  движенияладонейинемноговниз(пальцыладони | * последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; * просмотр показа движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнениемупражненийпо подражаниюисопряженной речью.   *Этапзакрепления:*   * выполнение упражнений, проговаривание порядка выполнения действия «про себя».   *Дополнительнаякоррекционнаяработа:*   * проговариваюттермины,порядоквыполнениядействия; * выполняют упражнения для развития произвольного торможения; * выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудноеи диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | слегканаправленывниз,рукичутьсогнутыв локтях).  Вположениистоясделатьвдох,задержатьдыханиеи опустить лицо в воду.  Присесть, оттолкнутьсяногамиотдна ивыпрыгнуть вверх («Кто выше прыгнет?»).  «Ктодольшепродержитлицовводе?»  Пробежатьвводе4-5м,выполняягребкируками. Упражнение «поплавок».  *Подводящиеупражнениявлежаниинаводе, всплывании и скольжении*.  Скольжение на груди. Стать спиной к бортику, поднять руки вверх за голову, соединить кисти. Сделать вдох, задержать дыхание, оттолкнувшись одной ногой от бортика, «проскользить» по поверхности воды. Стараться удержать туловище на поверхности воды как можно дольше.  Скольжениенаспине.  Возможно использование специальных средств для удержания на поверхности воды и максимального расслабления.  Скольжениенаспине. Выдохи в воду.  *Плаваниенагрудииспиневольнымстилем*  Обучение технике плавания. Плавание в медленном темпе 25 м. Плавание на скорость 25 м, затем 50 м. |  |

**ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количество часов** | **Дата**  **изучения** |
| **Всего** |
| 1 | Чтотакоефизическая культура | 1 |  |
| 2 | Режим дня и правила его составленияисоблюдения | 1 |  |
| 3 | Личнаягигиенаигигиенические процедуры | 1 |  |
| 4 | Осанкачеловека.Упражнениядля осанки | 1 |  |
| 5 | Комплексыутреннейзарядкии физкультминутокврежимедня школьника | 1 |  |
| 6 | Понятиегимнастикииспортивной гимнастики | 1 |  |
| 7 | Исходныеположениявфизических упражнениях | 1 |  |
| 8 | Учимсягимнастическим упражнениям | 1 |  |
| 9 | Стилизованныеспособы  передвиженияходьбойибегом | 1 |  |
| 10 | Акробатическиеупражнения, основные техники | 1 |  |
| 11 | Строевыеупражненияи  организующиекомандынауроках физической культуры | 1 |  |
| 12 | Стилизованныепередвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |
| 13 | Прыжкивупоренаруках,толчком двумя ногами | 1 |  |
| 14 | Строевыеупражненияслыжамив руках | 1 |  |
| 15 | Строевыеупражненияслыжамив руках | 1 |  |
| 16 | Упражнениявпередвижениина лыжах | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 17 | Упражнениявпередвижениина лыжах | 1 |  |
| 18 | Имитационныеупражнениятехники передвижения на лыжах | 1 |  |
| 19 | Имитационныеупражнениятехники передвиженияналыжахскользящим шагом | 1 |  |
| 20 | Имитационныеупражнениятехники передвиженияналыжахскользящим шагом | 1 |  |
| 21 | Техникапередвиженияскользящим шагом в полной координации | 1 |  |
| 22 | Чемотличаетсяходьбаотбега | 1 |  |
| 23 | Упражнениявпередвижениис равномерной скоростью | 1 |  |
| 24 | Упражнениявпередвижениис равномерной скоростью | 1 |  |
| 25 | Упражнениявпередвижениис изменением скорости | 1 |  |
| 26 | Упражнениявпередвижениис изменением скорости | 1 |  |
| 27 | Обучение равномерному бегу в колоннепоодномусневысокой скоростью | 1 |  |
| 28 | Обучение равномерному бегу в колоннепоодномусневысокой  скоростью | 1 |  |
| 29 | Обучение равномерному бегу в колоннепоодномувчередованиис равномерной ходьбой | 1 |  |
| 30 | Приземлениепослеспрыгиванияс горки матов | 1 |  |
| 31 | Обучениепрыжкувдлинусместав полной координации | 1 |  |
| 32 | Разучиваниетехникивыполнения прыжка в длину и в высоту с  прямогоразбега | 1 |  |
| 33 | Разучиваниефазыприземленияиз прыжка | 1 |  |
| 34 | Разучиваниефазыразбегаи отталкивания в прыжке | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 35 | Разучиваниевыполненияпрыжкав длину с места | 1 |  |
| 36 | Считалкидляподвижныхигр | 1 |  |
| 37 | Разучиваниеигровыхдействийи правил подвижных игр | 1 |  |
| 38 | Разучиваниеигровыхдействийи правил подвижных игр | 1 |  |
| 39 | Обучениеспособаморганизации игровых площадок | 1 |  |
| 40 | Обучениеспособаморганизации игровых площадок | 1 |  |
| 41 | Самостоятельнаяорганизацияи проведение подвижных игр | 1 |  |
| 42 | Самостоятельнаяорганизацияи проведение подвижных игр | 1 |  |
| 43 | Разучиваниеподвижнойигры  «Охотникииутки» | 1 |  |
| 44 | Разучиваниеподвижнойигры  «Охотникииутки» | 1 |  |
| 45 | Разучиваниеподвижнойигры«Не попади в болото» | 1 |  |
| 46 | Разучиваниеподвижнойигры«Не оступись» | 1 |  |
| 47 | Разучиваниеподвижнойигры«Кто больше соберет яблок» | 1 |  |
| 48 | Разучиваниеподвижнойигры  «Брось-поймай» | 1 |  |
| 49 | Разучиваниеподвижнойигры  «Брось-поймай» | 1 |  |
| 50 | Разучиваниеподвижнойигры  «Пингвинысмячом» | 1 |  |
| 51 | ГТО–чтоэтотакое?ИсторияГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |
| 52 | Основныеправила,ТБнауроках,  особенностипроведенияиспытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |
| 53 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО.Бегна10ми30м.Подвижные  игры | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 54 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса  ГТО.Бегна10ми30м.Подвижные игры | 1 |  |
| 55 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подвижныеигры | 1 |  |
| 56 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчкомдвумяногами.Подвижные  игры | 1 |  |
| 57 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м.  Подвижныеигры | 1 |  |
| 58 | Пробное тестирование с соблюдениемправилитехники  выполненияиспытаний(тестов)1-2  ступени ГТО | 1 |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ | | 58 |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количество часов** | **Дата**  **изучения** |
| **Всего** |
| 1 | Историяподвижныхигри  соревнований удревних народов | 1 |  |
| 2 | ЗарождениеОлимпийскихигр | 1 |  |
| 3 | СовременныеОлимпийскиеигры | 1 |  |
| 4 | Физическоеразвитие | 1 |  |
| 5 | Физическиекачества | 1 |  |
| 6 | Силакакфизическоекачество | 1 |  |
| 7 | Быстротакакфизическоекачество | 1 |  |
| 8 | Выносливостькакфизическое качество | 1 |  |
| 9 | Гибкостькакфизическоекачество | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 10 | Развитиекоординациидвижений | 1 |  |
| 11 | Развитиекоординациидвижений | 1 |  |
| 12 | Дневникнаблюденийпофизической культуре | 1 |  |
| 13 | Закаливаниеорганизма | 1 |  |
| 14 | Утренняязарядка | 1 |  |
| 15 | Составлениекомплексаутренней зарядки | 1 |  |
| 16 | Правилаповедениянауроках гимнастики и акробатики | 1 |  |
| 17 | Строевыеупражненияикоманды | 1 |  |
| 18 | Строевыеупражненияикоманды | 1 |  |
| 19 | Прыжковыеупражнения | 1 |  |
| 20 | Прыжковыеупражнения | 1 |  |
| 21 | Гимнастическаяразминка | 1 |  |
| 22 | Ходьбанагимнастическойскамейке | 1 |  |
| 23 | Ходьбанагимнастическойскамейке | 1 |  |
| 24 | Упражнениясгимнастической скакалкой | 1 |  |
| 25 | Упражнениясгимнастической скакалкой | 1 |  |
| 26 | Упражнениясгимнастическим мячом | 1 |  |
| 27 | Упражнениясгимнастическим мячом | 1 |  |
| 28 | Танцевальныегимнастические движения | 1 |  |
| 29 | Танцевальныегимнастические движения | 1 |  |
| 30 | Правилаповеденияназанятиях лыжной подготовкой | 1 |  |
| 31 | Передвижение на лыжах двухшажнымпопеременнымходом | 1 |  |
| 32 | Спусксгорывосновной стойке | 1 |  |
| 33 | Спусксгорывосновной стойке | 1 |  |
| 34 | Подъем лесенкой | 1 |  |
| 35 | Подъем лесенкой | 1 |  |
| 36 | Спускииподъёмына лыжах | 1 |  |
| 37 | Спускииподъёмына лыжах | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 38 | Торможениелыжнымипалками | 1 |  |
| 39 | Торможениелыжнымипалками | 1 |  |
| 40 | Торможениепадениемнабок | 1 |  |
| 41 | Торможениепадениемнабок | 1 |  |
| 42 | Правилаповеденияназанятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |
| 43 | Броскимячавнеподвижнуюмишень | 1 |  |
| 44 | Броскимячавнеподвижнуюмишень | 1 |  |
| 45 | Сложнокоординированные прыжковые упражнения | 1 |  |
| 46 | Сложнокоординированные прыжковые упражнения | 1 |  |
| 47 | Прыжок ввысотуспрямогоразбега | 1 |  |
| 48 | Прыжок ввысотуспрямогоразбега | 1 |  |
| 49 | Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |
| 50 | Сложнокоординированные  передвиженияходьбойпо гимнастическойскамейке | 1 |  |
| 51 | Передвижениеравномернойходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением  рук | 1 |  |
| 52 | Бегсповоротамииизменением направлений | 1 |  |
| 53 | Бегсповоротамииизменением направлений | 1 |  |
| 54 | Сложнокоординированныебеговые упражнения | 1 |  |
| 55 | Сложнокоординированныебеговые упражнения | 1 |  |
| 56 | Подвижныеигрысприемами спортивных игр | 1 |  |
| 57 | Игрысприемамибаскетбола | 1 |  |
| 58 | Игрысприемамибаскетбола | 1 |  |
| 59 | Приемыбаскетбола:мячсреднемуи мяч соседу | 1 |  |
| 60 | Приемыбаскетбола:мячсреднемуи мяч соседу | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 61 | Бросокмячавколоннеинеудобный бросок | 1 |  |
| 62 | Бросокмячавколоннеинеудобный бросок | 1 |  |
| 63 | Прием «волна»вбаскетболе | 1 |  |
| 64 | Прием «волна»вбаскетболе | 1 |  |
| 65 | Игрысприемамифутбола:метков цель | 1 |  |
| 66 | Игрысприемамифутбола:метков цель | 1 |  |
| 67 | Гонкамячейислаломсмячом | 1 |  |
| 68 | Гонкамячейислаломсмячом | 1 |  |
| 69 | Футбольныйбильярд | 1 |  |
| 70 | Футбольныйбильярд | 1 |  |
| 71 | Бросокногой | 1 |  |
| 72 | Бросокногой | 1 |  |
| 73 | Подвижныеигрынаразвитие равновесия | 1 |  |
| 74 | Подвижныеигрынаразвитие равновесия | 1 |  |
| 75 | Правилавыполненияспортивных нормативов 2 ступени | 1 |  |
| 76 | Правила техники безопасности на уроках.Укреплениездоровьячерез  ВФСКГТО | 1 |  |
| 77 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |
| 78 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |
| 79 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |
| 80 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |
| 81 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО.Смешанноепередвижениепо | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | пересеченнойместности. Подвижные игры |  |  |
| 82 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО.Смешанноепередвижениепо пересеченной местности.  Подвижныеигры | 1 |  |
| 83 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО.Бегналыжах1км.Эстафеты | 1 |  |
| 84 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО.Бегналыжах1км.Эстафеты | 1 |  |
| 85 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Подтягивание из виса на  высокойперекладине–мальчики.  Сгибаниеиразгибаниеруквупоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |
| 86 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Подтягивание из виса на  высокой перекладине – мальчики. Сгибаниеиразгибаниеруквупоре  лежанаполу.Эстафеты | 1 |  |
| 87 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине90см.Эстафеты | 1 |  |
| 88 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса  ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине90см.Эстафеты | 1 |  |
| 89 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО.Наклонвпередизположения стоя на гимнастической скамье.  Подвижныеигры | 1 |  |
| 90 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО.Наклонвпередизположения | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | стоянагимнастическойскамье. Подвижные игры |  |  |
| 91 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |
| 92 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |
| 93 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подвижныеигры | 1 |  |
| 94 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подвижныеигры | 1 |  |
| 95 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |
| 96 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса  ГТО.Метаниетеннисногомячав цель. Подвижные игры | 1 |  |
| 97 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м.  Эстафеты | 1 |  |
| 98 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м.  Эстафеты | 1 |  |
| 99 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  |
| 100 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ГТО.Плавание25м.Подвижные игры |  |  |
| 101 | «ПраздникГТО».Соревнованиясо сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний(тестов)2ступениГТО | 1 |  |
| 102 | «ПраздникГТО».Соревнованиясо сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения  испытаний(тестов)2ступениГТО | 1 |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количество часов** | **Дата**  **изучения** |
| **Всего** |
| 1 | Физическаякультураудревних народов | 1 |  |
| 2 | Историяпоявлениясовременного спорта | 1 |  |
| 3 | Видыфизическихупражнений | 1 |  |
| 4 | Измерениепульсаназанятиях физической культурой | 1 |  |
| 5 | Дозировкафизическихнагрузок | 1 |  |
| 6 | Составлениеиндивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |
| 7 | Закаливаниеорганизмаподдушем | 1 |  |
| 8 | Дыхательнаяизрительная гимнастика | 1 |  |
| 9 | Строевыекомандыиупражнения | 1 |  |
| 10 | Строевыекомандыи упражнения | 1 |  |
| 11 | Лазаньепо канату | 1 |  |
| 12 | Лазаньепо канату | 1 |  |
| 13 | Передвиженияпогимнастической скамейке | 1 |  |
| 14 | Передвиженияпогимнастической скамейке | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15 | Передвиженияпогимнастической стенке | 1 |  |
| 16 | Передвиженияпогимнастической стенке | 1 |  |
| 17 | Прыжкичерез скакалку | 1 |  |
| 18 | Прыжкичерез скакалку | 1 |  |
| 19 | Ритмическаягимнастика | 1 |  |
| 20 | Ритмическаягимнастика | 1 |  |
| 21 | Танцевальныеупражненияизтанца галоп | 1 |  |
| 22 | Танцевальныеупражненияизтанца галоп | 1 |  |
| 23 | Танцевальныеупражненияизтанца полька | 1 |  |
| 24 | Танцевальныеупражненияизтанца полька | 1 |  |
| 25 | Прыжок вдлинусразбега | 1 |  |
| 26 | Прыжок вдлинусразбега | 1 |  |
| 27 | Броскинабивногомяча | 1 |  |
| 28 | Броскинабивногомяча | 1 |  |
| 29 | Челночныйбег | 1 |  |
| 30 | Челночныйбег | 1 |  |
| 31 | Бегсускорениемнакороткую дистанцию | 1 |  |
| 32 | Бегсускорениемнакороткую дистанцию | 1 |  |
| 33 | Беговые упражнения с координационнойсложностью | 1 |  |
| 34 | Беговые упражнения с координационнойсложностью | 1 |  |
| 35 | Передвижениеналыжах  одновременнымдвухшажнымходом | 1 |  |
| 36 | Передвижениеналыжах  одновременнымдвухшажнымходом | 1 |  |
| 37 | Поворотыналыжахспособом переступания на месте | 1 |  |
| 38 | Поворотыналыжахспособом переступания на месте | 1 |  |
| 39 | Поворотыналыжахспособом переступания в движении | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 40 | Поворотыналыжахспособом переступания в движении | 1 |  |
| 41 | Поворотыналыжахспособом переступания | 1 |  |
| 42 | Поворотыналыжахспособом переступания | 1 |  |
| 43 | Торможениеналыжахспособом  «плуг»при спускеспологого склона | 1 |  |
| 44 | Торможениеналыжахспособом  «плуг»при спускеспологого склона | 1 |  |
| 45 | Скольжениеспологогосклонас поворотами и торможением | 1 |  |
| 46 | Скольжениеспологогосклонас поворотами и торможением | 1 |  |
| 47 | Правилаповеденияв бассейне | 1 |  |
| 48 | Разучивание специальных плавательныхупражнений | 1 |  |
| 49 | Упражнения ознакомительного плавания:передвижениеподну ходьбой и прыжками | 1 |  |
| 50 | Упражненияознакомительного  плавания:передвижениеподну ходьбой и прыжками | 1 |  |
| 51 | Упражненияознакомительного плавания: погружение в водуи всплывание | 1 |  |
| 52 | Упражненияознакомительного плавания: погружение в водуи всплывание | 1 |  |
| 53 | Упражнениявплаваниикролемна груди | 1 |  |
| 54 | Упражнениявплаваниикролемна груди | 1 |  |
| 55 | Упражнениявплаваниибрассом | 1 |  |
| 56 | Упражнениявплаваниибрассом | 1 |  |
| 57 | Упражнениявплаваниидельфином | 1 |  |
| 58 | Упражнениявплаваниидельфином | 1 |  |
| 59 | Подвижныеигры сэлементами спортивныхигр:парашютисты,  стрелки | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 60 | Подвижныеигрысэлементами  спортивныхигр:парашютисты, стрелки | 1 |  |
| 61 | Спортивнаяигра баскетбол | 1 |  |
| 62 | Спортивнаяигра баскетбол | 1 |  |
| 63 | Ведениебаскетбольногомяча.Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |
| 64 | Ведениебаскетбольногомяча.Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |
| 65 | Подвижныеигрысприемами баскетбола | 1 |  |
| 66 | Подвижныеигрысприемами баскетбола | 1 |  |
| 67 | Спортивнаяигра волейбол | 1 |  |
| 68 | Спортивнаяигра волейбол | 1 |  |
| 69 | Прямаянижняяподача,приёми  передачамячаснизудвумяруками на месте и в движении | 1 |  |
| 70 | Прямая нижняя подача, приём и передачамячаснизудвумяруками на месте и в движении | 1 |  |
| 71 | Спортивнаяигра футбол | 1 |  |
| 72 | Спортивнаяигра футбол | 1 |  |
| 73 | Подвижныеигрысприемами футбола | 1 |  |
| 74 | Подвижныеигрысприемами футбола | 1 |  |
| 75 | Правилавыполненияспортивных нормативов 2-3 ступени | 1 |  |
| 76 | ПравилаТБнауроках.Сохранениеи укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |
| 77 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |
| 78 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |
| 79 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 80 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |
| 81 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие  упражнения | 1 |  |
| 82 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |
| 83 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО.Бегналыжах1км.Эстафеты | 1 |  |
| 84 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО.Бегналыжах1км.Эстафеты | 1 |  |
| 85 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Подтягивание из виса на  высокойперекладине–мальчики.  Сгибаниеиразгибаниеруквупоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |
| 86 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Подтягивание из виса на  высокой перекладине – мальчики. Сгибаниеиразгибаниеруквупоре  лежанаполу. Эстафеты | 1 |  |
| 87 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса  ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкойперекладине90см.Эстафеты | 1 |  |
| 88 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО.Подтягиваниеизвисалежана  низкойперекладине90см.Эстафеты | 1 |  |
| 89 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО.Наклонвпередизположения стоя на гимнастической скамье.  Подвижныеигры | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 90 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО.Наклонвпередизположения стоя на гимнастической скамье.  Подвижныеигры | 1 |  |
| 91 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |
| 92 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса  ГТО. Прыжок в длину с места толчкомдвумяногами.Эстафеты | 1 |  |
| 93 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подвижныеигры | 1 |  |
| 94 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подвижныеигры | 1 |  |
| 95 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО.Метаниетеннисногомяча,и метание мяча весом 150г.  Подвижныеигры | 1 |  |
| 96 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО.Метаниетеннисногомяча,и метание мяча весом 150г.  Подвижныеигры | 1 |  |
| 97 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м.  Эстафеты | 1 |  |
| 98 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м.  Эстафеты | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 99 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса  ГТО.Плавание50м.Подвижные игры | 1 |  |
| 100 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса  ГТО.Плавание50м.Подвижные игры | 1 |  |
| 101 | Соревнования«Атысдалнормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний  (тестов)2-3ступени | 1 |  |
| 102 | Соревнования«Атысдалнормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний  (тестов)2-3ступени | 1 |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темаурока** | **Количество часов** | **Дата**  **изучения** |
| **Всего** |
| 1 | Изисторииразвитияфизической культуры в России | 1 |  |
| 2 | Самостоятельнаяфизическая подготовка | 1 |  |
| 3 | Влияние занятий физической подготовкой наработусистем  организма | 1 |  |
| 4 | Оказаниепервойпомощиназанятиях физической культуры | 1 |  |
| 5 | Упражнения для профилактики нарушенияосанкииснижениямассы тела | 1 |  |
| 6 | Закаливаниеорганизма | 1 |  |
| 7 | Предупреждениетравмпри  выполнениигимнастическихи акробатических упражнений | 1 |  |
| 8 | Акробатическаякомбинация | 1 |  |
| 9 | Акробатическаякомбинация | 1 |  |
| 10 | Опорной прыжок через гимнастическогокозласразбега  способом напрыгивания | 1 |  |
| 11 | Обучениеопорномупрыжку | 1 |  |
| 12 | Обучениеопорномупрыжку | 1 |  |
| 13 | Упражнениянагимнастической перекладине | 1 |  |
| 14 | Висы и упоры на низкой гимнастическойперекладине | 1 |  |
| 15 | Предупреждениетравмназанятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |
| 16 | Упражнениявпрыжкахввысотус разбега | 1 |  |
| 17 | Упражнениявпрыжкахввысотус разбега | 1 |  |
| 18 | Прыжокввысотусразбегаспособом перешагивания | 1 |  |
| 19 | Прыжокввысотусразбегаспособом перешагивания | 1 |  |
| 20 | Беговыеупражнения | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 21 | Беговыеупражнения | 1 |  |
| 22 | Беговыеупражнения | 1 |  |
| 23 | Метаниемалогомячана дальность | 1 |  |
| 24 | Метаниемалогомячана дальность | 1 |  |
| 25 | Предупреждениетравмназанятиях лыжной подготовкой | 1 |  |
| 26 | Передвижениеналыжах  одновременнымодношажнымходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 27 | Передвижениеналыжах  одновременнымодношажнымходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 28 | Передвижениеналыжах  одновременнымодношажнымходом: подводящие упражнения | 1 |  |
| 29 | Имитационныеупражненияв передвижении на лыжах | 1 |  |
| 30 | Имитационныеупражненияв передвижении на лыжах | 1 |  |
| 31 | Передвижениеналыжах  одновременнымодношажнымходом с небольшого склона | 1 |  |
| 32 | Передвижениеналыжах  одновременнымодношажнымходом с небольшого склона | 1 |  |
| 33 | Передвижениеналыжах  одновременнымодношажнымходом с небольшого склона | 1 |  |
| 34 | Передвижение одношажным одновременнымходомпофазам  движенияивполной координации | 1 |  |
| 35 | Передвижение одношажным одновременнымходомпофазам  движенияивполнойкоординации | 1 |  |
| 36 | Предупреждениетравмназанятияхв плавательном бассейне | 1 |  |
| 37 | Подводящиеупражнения | 1 |  |
| 38 | Подводящиеупражнения | 1 |  |
| 39 | Упражнениясплавательнойдоской | 1 |  |
| 40 | Упражнениявскольжениинагруди | 1 |  |
| 41 | Плаваниекролемнаспиневполной координации | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 42 | Упражнениявплаванииспособом кроль | 1 |  |
| 43 | Упражнениявплаванииспособом кроль | 1 |  |
| 44 | Предупреждениетравматизмана занятиях подвижными играми | 1 |  |
| 45 | Разучиваниеподвижнойигры  «Запрещенноедвижение» | 1 |  |
| 46 | Разучиваниеподвижнойигры  «Подвижнаяцель» | 1 |  |
| 47 | Разучиваниеподвижнойигры  «Эстафетасведениемфутбольного мяча» | 1 |  |
| 48 | Разучиваниеподвижнойигры  «Эстафетасведениемфутбольного мяча» | 1 |  |
| 49 | Разучиваниеподвижнойигры  «Пароваямашина» | 1 |  |
| 50 | Разучиваниеподвижнойигры«Гонка лодок» | 1 |  |
| 51 | Упражненияизигрыволейбол | 1 |  |
| 52 | Упражнениеизигрыволейбол | 1 |  |
| 53 | Упражненияизигрыволейбол | 1 |  |
| 54 | Упражненияизигрыбаскетбол | 1 |  |
| 55 | Упражненияизигрыбаскетбол | 1 |  |
| 56 | Упражненияизигры футбол | 1 |  |
| 57 | Упражнениеизигрыфутбол | 1 |  |
| 58 | Упражненияизигрыфутбол | 1 |  |
| 59 | Правилавыполненияспортивных нормативов 3 ступени | 1 |  |
| 60 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |
| 61 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |
| 62 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 63 | Освоениеправилитехники  выполнения норматива комплекса ГТО.Бегналыжах1км.Эстафеты | 1 |  |
| 64 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Прыжок в длину с места  толчкомдвумяногами.Эстафеты | 1 |  |
| 65 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подвижныеигры | 1 |  |
| 66 | Освоениеправилитехники  выполнениянормативакомплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.  Подвижныеигры | 1 |  |
| 67 | Освоениетехникиметаниямяча.Бег 60 метров. Подвижные игры. | 1 |  |
| 68 | Праздник«Большиегонки», посвященныйГТОиЗОЖ,с  соблюдениемправилитехники  выполненияиспытаний(тестов)3 ступени | 1 |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |