**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Оренбургской области ‌‌**

**‌****Управление образования администрации г.Оренбурга‌**​

**МОАУ "СОШ №6"**

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на методическом объединении  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНО  Директор МОАУ «СОШ №6»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.Н.Курникова Н.Н.  Приказ **№ 134**  **от 28.08.2024 г.** |

**Адаптированная рабочая программа**

**для обучающихся**

**с задержкой психического развития** (вариант 7.2.)

**по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

Уровень образования: начальное общее образование

**1-3 класс**

Уровень изучения предмета: базовый

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часов/год, 3 часа /в неделю

Учитель: Сорокина Дарья Андреевна, учитель физической культуры

Оренбург-2024

**Пояснительная записка**

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основныхфизических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых,спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

## Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

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

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

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

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:

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

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

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

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

- отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,

- наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.

1. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
2. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;
3. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
4. обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

## Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

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

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

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

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

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

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующейстадиям физического развития ребенка.

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

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

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

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

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

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

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

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

* Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
* Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
* Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

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

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

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

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

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

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

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

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

## 

## Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни,оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
6. Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.
7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

* единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;
* вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
* личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;
* физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
* создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
* формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
* освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
* расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;
* формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

## Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 и 1 дополнительный классы по 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч).

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

**Содержание учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

Содержание программы распределяется по модулям:

* Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
* Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
* Модуль «Легкая атлетика»;
* Модуль «Подвижные игры»
* Модуль «Лыжная подготовка»;
* Модуль «Плавание».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы и климатическими особенностями. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ЗПР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом. Виды упражнений, относящиеся к артикуляционной, пальчиковой, нейрогенной гимнастикам осваиваются обучающимися так же по рекомендации школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

**Содержание обучения в 1 классе.**

**Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

*Знания:*

* Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня.
* Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
* Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
* Правила поведения на уроках физической культуры.
* Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
* Роль физических упражнений в жизни человека.

- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки  
с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги   
с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями   
и в полуприседе («жираф»)

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.

Бег равномерный по кругу, по прямой.

Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).

Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».

#### Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».

#### Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги».

Строевые команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».

Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик.

Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

**Модуль «Легкая атлетика»**

Знания:

* Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
* Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.
* Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
* Основные виды разминки.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.

Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления.

Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.

**Модуль «Подвижные игры»**

Знания

* Правила подвижных игр;
* Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
* Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.
* Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.

Физические упражнения.

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание:  «Передай – встань», «Найди мяч»,  «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты».

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»..

**Модуль «Плавание»**

Знания

* Основные способы и особенности движений и передвижений человека
* Правила поведения в бассейне, правила техники безопасности;
* Значение плавания для здоровья;
* Соблюдение мер личной гигиены, требования к одежде для занятий физическими упражнениями в воде.
* Особенности дыхания в воде.
* Взаимодействие со сверстниками в водной среде

Физические упражнения

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Погружение и нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, повороты в обе стороны, поочередные махи руками.

Нахождение в воде с надувными элементами.

Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «дуть на гладь воды», «плыви игрушка», «пузырики», «выдохи в воду», «баба сеяла горох..»

Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «поплавок, «стрела», скольжение в воде свободным стилем

Подвижные игры в воде: «Брось мяч в круг», «Звездочка», «Зеркало», «Море волнуется раз..»

**Содержание обучения в 1 (дополнительном) классе.**

**Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

Знания:

* Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.
* Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале
* Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка.
* Правила выполнения гимнастических упражнений.
* Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток
* Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
* Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне*.*
* Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

Физические упражнения.

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

Освоение танцевальных позиций у опоры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Модуль «Легкая атлетика»**

Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.

- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).

- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.

- Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.

- Простые термины легкоатлетических упражнений.

Физические упражнения.

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

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

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

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

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

**Модуль «Подвижные игры»**

Знания:

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

Физические упражнения.

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

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки.

**Модуль «Лыжная подготовка»**

Знания:

* Основные способы и особенности движений, передвижений человека.
* Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
* Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
* Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней
* Доставка лыж до места катания.
* Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

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

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

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

**Модуль «Плавание»**

Знания:

* Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
* Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.
* Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения в воде.
* Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах).

Физические упражнения.

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде. Погружение в воду и нахождение в воде. Простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками. Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с ЗПР.

Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдохи в воду», «Баба сеяла горох..».

Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «Поплавок, «Стрела», скольжение в воде свободным стилем.

Игры в воде. «Осьминог», «Гонка дельфинов», «Мяч над водой».

**Содержание обучения во 2 классе.**

**Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

Знания:

* Понятие о гармоничном физическом развитии.
* Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно).
* Формирование осанки – компонент здоровья.
* Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры.
* Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
* Упражнения по видам разминки, партерная разминка
* Виды основных физических качеств.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд   
и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя   
на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному   
с равномерной скоростью

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом   
к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться   
на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе»   
(в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов

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

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

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

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

**Модуль «Легкая атлетика»**

Знания:

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

Физические упражнения.

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

Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодоление препятствий.

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

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

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

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

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

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

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

**Модуль «Подвижные игры»**

Знания:

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

Физические упражнения.

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

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

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

**Модуль «Лыжная подготовка»**

Знания:

* Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
* Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
* Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.
* Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

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

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

**Модуль «Плавание»**

Знания:

* Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
* Форма одежды для занятий плаванием.
* Режим дня при занятиях плаванием.
* Правила личной гигиены во время занятий плаванием.
* Игры и развлечения на воде.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений   
для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин».

Освоение элементов спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине. Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами. Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.

### Игры в воде.«Карлики-великаны», «Рыбаки», «Морской бой».

**Содержание обучения в 3 классе.**

**Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

Знания:

* Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
* Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений.
* Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела
* Упражнения на развитие физических качеств. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
* Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы.Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька.

Освоение отдельных акробатических упражнений:кувырок вперёд, шпагат.

Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Преодоление простых препятствий; ходьба погимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведениезаданной игровой позы;

Игры на переключение внимания

Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;

Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам ипо сигналу.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»). Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом.

Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры».

Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.

Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.

**Модуль «Легкая атлетика»**

Знания:

* Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
* Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.
* Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
* Основные термины легкоатлетических упражнений.
* Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
* Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств.

Физические упражнения.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки на 90 и 180 градусов.

Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.Метание теннисного мяча в заданную цель.

Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.

**Модуль «Лыжная подготовка»**

Знания:

* Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
* Правила и техника безопасности на лыжне.
* Техника лыжных ходов (одновременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом).
* Основные термины видов передвижения на лыжах.

Физические упражнения.

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

**Модуль «Подвижные и спортивные игры»**

Знания:

* Правила подвижных игр;
* Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.
* Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер» и др.

Народные игры «Лапта».

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

**Модуль «Плавание»**

Знания:

* Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
* Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
* Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.
* Основные термины и команды в плавании.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров

Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами) «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод»

**Содержание обучения в 4 классе.**

**Модуль «Легкая атлетика»**

Знания:

* Основы профилактики травматизма.
* Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
* Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой
* Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм.
* Основные группы мышц, задействованные при выполнении отдельных легкоатлетических упражнений.
* Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице.
* Тестирование в условиях ГТО.

Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

**Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

Знания:

* Основные области адаптивной физической культуры (рекреационная, лечебная, оздоровительная)
* Общее строение человека, основные части костного скелета.
* Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
* Упражнения на развитие основных физических качеств.
* Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой   
  к труду и защите Родины;
* Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
* Спорт и гимнастические виды спорта.
* Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Физические упражнения.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры

Динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;

Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой.

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Логоритмические упражнения со стихами.

**Модуль «Лыжная подготовка»**

Знания:

* Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.
* Техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

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

**Модуль «Плавание»**

Знания:

* Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
* Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
* Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

Физические упражнения.

Учебные прыжки в воду. Проплывание любым способом техники (кроль, брасс на выбор).

Плавание на скорость.

**Модуль «Подвижные и спортивные игры»**

Знания:

* Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре.
* Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи
* Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости. Пионербол.

Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Адаптивная физическая культура»**

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимсяс ЗПР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной   
и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности**.**

Патриотическое воспитание:

* ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;
* о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях   
  о человеке.

Гражданское воспитание:

* представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений   
  в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи. В процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний   
по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,

- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать ***жизненные компетенции***, формирование которых требует специального обучения:

* сформированность навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;
* сформированность умений   произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
* сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
* сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации;
* сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активностии др.);
* сформированность умения логичного последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гигиенической гимнастики и т.д.);
* сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметные результаты**:

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

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

* ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
* выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
* устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием   
  на развитие физических качеств;
* классифицировать виды физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
* приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);

2) базовые исследовательские действия:

* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
* самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
* формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств   
  и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

* использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
* использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития,   
  в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
* использовать средства информационно-коммуникационных технологий   
  для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет   
  с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ЗПР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

* вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать   
  реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их   
  в диалоге;
* описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
* строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
* проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения   
  и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

* организовывать (при содействии взрослого) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
* продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками   
  при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр   
  на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон   
  и сотрудничества.

 У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

* оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
* контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры   
  и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
* предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
* проявлять волевуюсаморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление   
  к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
* осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.**

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические   
для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ЗПР на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

* гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
* игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
* туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
* спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе   
  по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения **в 1 классе**обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

**Знания о физической культуре.** С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

* объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
* формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
* знать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
* называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
* знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их  
  в повседневной жизни.

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

* выбирать гимнастические упражнения в положении стоя, сидя и при ходьбе;
* составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики.

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

* участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх;
* выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

* осваивать технику выполнения гимнастических упражнений   
  для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
* осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (гимнастическая палка, мяч);
* осваивать способы игровой деятельности.

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

* осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов.

К концу обучения **в 1 дополнительном классе**обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

**Знания о физической культуре.** С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.)**:**

* объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
* иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
* знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
* называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
* понимать и раскрывать значение регулярного выполнения физическихупражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
* знать основные виды разминки.

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

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

К концу обучения **во 2 классе**обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**Знания о физической культуре:**

* различать основные разделы физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
* называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
* объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основныхфизических качеств;

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

* выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
* уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные   
  и скоростные способности);
* принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
* знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

* составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня   
  с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств   
  и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
* классифицировать виды физических упражнений в соответствии   
  с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

* участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

* осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
* осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
* осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы   
  с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
* демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
* осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

* осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
* осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.
* осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
* осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
* осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

К концу обучения **в 3 классе**обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**Знания о физической культуре:**

* различать основные предметные области адаптивной физической культуры (рекреационная, оздоровительная, спорт);
* - называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
* представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
* формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях   
  по физической культуре;
* различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
* выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

* самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений   
  по целевому назначению;
* организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет   
  (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

* определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
* проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

* выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет   
  с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

* осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений   
  и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
* осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль;
* осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений   
  для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
* осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
* проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
* осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
* осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

* осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
* осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики   
  с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
* осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки   
  с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо   
  и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
* осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков   
  в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
* осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта   
  (по выбору).

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

* осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).
* Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
* осваивать и демонстрировать упражнения всогласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
* осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
* осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

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

**Знания о физической культуре:**

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

**Способы физкультурной деятельности:**

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

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

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

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

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

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Дата фактическая** | **Виды деятельности** |
| **Всего** |
| 1 | Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 2 | Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 3 | Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 4 | Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 5 | Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 6 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 7 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 8 | Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 9 | Броски мяча на дальность снизу и сверху. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 10 | Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 11 | Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорамв соответствии со схемой упражнения |
| 12 | Прыжки на двух ногах вверх и вперед. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 13 | Прыжки на двух ногах вверх и вперед. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для развития переключаемости движений |
| 14 | Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для развития переключаемости движений |
| 15 | Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений |
| 16 | Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание:  «Передай – встань», «Найди мяч»,  «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты». | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 17 | Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание:  «Передай – встань», «Найди мяч»,  «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты». | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 18 | Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание:  «Передай – встань», «Найди мяч»,  «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты». | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 19 | Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 20 | Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 21 | Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 22 | Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 23 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 24 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 25 | Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Мы веселые ребята»  «Стадо и волк» и т.д. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 26 | Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. « «Угадай, кого поймали»  «Мы веселые ребята»  «Стадо и волк» и т.д. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 27 | Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 28 | Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 29 | Освоение танцевальных позиций у опоры. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 30 | Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 31 | Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений  для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения  для формирования стопы, укрепления мышц стопы. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 32 | Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений  для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения  для формирования стопы, укрепления мышц стопы. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 33 | Освоение техники выполнения упражнений  для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для развития гибкости  и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 34 | Освоение техники выполнения упражнений  для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для развития гибкости  и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног. | 1 |  |  | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; |
| 35 | Освоение техники выполнения упражнений  для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). | 1 |  |  | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; |
| 36 | Освоение техники выполнения упражнений  для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения дляувеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). | 1 |  |  | Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; |
| 37 | Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). | 1 |  |  | Участвуют в проектной деятельности на доступном уровне |
| 38 | Упражнения по видам разминки.  Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги  с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями  и в полуприседе («жираф») | 1 |  |  | Участвуют в проектной деятельности на доступном уровне |
| 39 | Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа. | 1 |  |  | Изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. |
| 40 | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. | 1 |  |  | Выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта) |
| 41 | Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 42 | Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 43 | Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 44 | Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 45 | Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 46 | Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 47 | Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами. | 1 |  |  | Выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта) |
| 48 | Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»). | 1 |  |  | Выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта) |
| 49 | Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»). | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 50 | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 51 | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 52 | Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 53 | Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 54 | Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 55 | Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 56 | Игровые задания со скакалкой. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 57 | Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 58 | Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания). | 1 |  |  | Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. |
| 59 | Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. | 1 |  |  | Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. |
| 60 | Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. | 1 |  |  | Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. |
| 61 | Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне. | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 62 | Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков» | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 63 | Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков» | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 64 | Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки. | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 65 | Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки. | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 66 | Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки. | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 67 | Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки. | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 68 | Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 69 | Погружение в воду и нахождение в воде. Простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 70 | Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с ЗПР. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 71 | Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдохи в воду», «Баба сеяла горох..». (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 72 | Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «Поплавок, «Стрела», скольжение в воде свободным стилем. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 73 | Игры в воде. «Осьминог», «Гонка дельфинов», «Мяч над водой». (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 74 | Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 75 | Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 76 | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 77 | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 78 | Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 79 | Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 80 | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 81 | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 82 | Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 83 | Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 84 | Артикуляционная гимнастика.Упражнениядля губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы») | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 85 | Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек». | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 86 | Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 87 | Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 88 | Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 89 | Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 90 | Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 91 | Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 92 | Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 93 | Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 94 | Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 95 | Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 96 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 97 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 98 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 99 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 |  |  | Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 (дополнительный) класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Дата фактическая** | **Виды деятельности** |
| **Всего** |
| 1 | Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке). Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 2 | Простые термины легкоатлетических упражнений. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 3 | Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 4 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 5 | Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 6 | Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 7 | Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 8 | Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 9 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 10 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 11 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорамв соответствии со схемой упражнения |
| 12 | Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 13 | Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для развития переключаемости движений |
| 14 | Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для развития переключаемости движений |
| 15 | Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений |
| 16 | Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 17 | Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 18 | Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 19 | Основные способы и особенности движений, передвижений человека. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 20 | Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 21 | Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 22 | Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 23 | Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 24 | Правила подвижных игр. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 25 | Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 26 | Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 27 | Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 28 | Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д. |  |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 29 | Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 30 | Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 31 | Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 32 | Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 33 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 34 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; |
| 35 | Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей. | 1 |  |  | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; |
| 36 | Правила выполнения гимнастических упражнений. | 1 |  |  | Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; |
| 37 | Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»). | 1 |  |  | Участвуют в проектной деятельности на доступном уровне |
| 38 | Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»). | 1 |  |  | Участвуют в проектной деятельности на доступном уровне |
| 39 | Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»). | 1 |  |  | Изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. |
| 40 | Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»). | 1 |  |  | Выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта) |
| 41 | Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 42 | Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 43 | Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 44 | Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 45 | Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 46 | Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 47 | Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. | 1 |  |  | Выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта) |
| 48 | Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. | 1 |  |  | Выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта) |
| 49 | Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 50 | Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 51 | Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 52 | Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 53 | Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений  для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения  для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 54 | Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений  для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения  для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости . | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 55 | Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений  для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения  для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 56 | Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 57 | Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 58 | Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»). | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия |
| 59 | Основные способы и особенности движений, передвижений человека.Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. (теория) | 1 |  |  | Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. |
| 60 | Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.(теория) | 1 |  |  | Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. |
| 61 | Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней.  Доставка лыж до места катания. (теория) | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 62 | Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах. (теория) | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 63 | Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания). | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 64 | Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. (теория) | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 65 | Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне. (теория) | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 66 | Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 67 | Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков» | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 68 | Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах). | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 69 | Основные способы и особенности движений и передвижений человека.  Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 70 | Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения в воде. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 71 | Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 72 | Погружение в воду и нахождение в воде. Простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 73 | Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с ЗПР. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 74 | Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдохи в воду», «Баба сеяла горох..». (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 75 | Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «Поплавок, «Стрела», скольжение в воде свободным стилем. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 76 | Игры в воде. «Осьминог», «Гонка дельфинов», «Мяч над водой». (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 77 | Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 78 | Освоение танцевальных позиций у опоры. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 79 | Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 80 | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 81 | Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 82 | Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 83 | Прыжки через скакалку вперёд, назад. Подскоки через скакалку вперёд, назад. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 84 | Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 85 | Игровые задания со скакалкой. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 86 | Игровые задания со скакалкой. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 87 | Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 88 | Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 89 | Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 90 | Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 91 | Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы») | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 92 | Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы») | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 93 | Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек». | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 94 | Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек». | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 95 | Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 96 | Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 97 | Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 98 | Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 99 | Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Дата фактическая** | **Виды деятельности** |
| **Всего** |
| 1 | Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 2 | Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд  и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя  на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному  с равномерной скоростью | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 3 | Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодоление препятствий. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 4 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большойинтенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха) | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 5 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большойинтенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха) | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 6 | Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 7 | Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 8 | Прыжки в длину с места на максимальный результат. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 9 | Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 10 | Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 11 | Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорамв соответствии со схемой упражнения |
| 12 | Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 13 | Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для развития переключаемости движений |
| 14 | Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для развития переключаемости движений |
| 15 | Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений |
| 16 | Игры и игровые задания на повышение мотивации к мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса«Птички и клетка». | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 17 | Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса«Угадай, кого поймали» | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 18 | Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса«Мы веселые ребята». | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 19 | Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса«Ловишка, бери ленту». | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 20 | Спортивные эстафетыс обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 21 | Спортивные эстафетыс обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 22 | Спортивные эстафетыс обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 23 | Спортивные эстафетыс обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 24 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 25 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 26 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 27 | Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 28 | Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 29 | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 30 | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 31 | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 32 | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»). | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 33 | Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 34 | Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук. | 1 |  |  | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; |
| 35 | Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук. | 1 |  |  | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; |
| 36 | Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом  к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться  на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. | 1 |  |  | Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; |
| 37 | Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом  к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться  на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. | 1 |  |  | Участвуют в проектной деятельности на доступном уровне |
| 38 | Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе»  (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. | 1 |  |  | Участвуют в проектной деятельности на доступном уровне |
| 39 | Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе»  (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. | 1 |  |  | Изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. |
| 40 | Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. | 1 |  |  | Выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта) |
| 41 | Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 42 | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 43 | Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 44 | Подводящие упражнения, акробатические упражнения. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 45 | Подводящие упражнения, акробатические упражнения. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 46 | Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 47 | Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат. | 1 |  |  | Выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта) |
| 48 | Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат. | 1 |  |  | Выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта) |
| 49 | Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 50 | Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 51 | Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 52 | Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»). | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 53 | Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»). | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 54 | Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»). | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 55 | Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»). | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 56 | Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 57 | Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 58 | Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия |
| 59 | Освоение передвижения на лыжах. Основная стойка, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. (теория) | 1 |  |  | Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. |
| 60 | Освоение передвижения на лыжах. Основная стойка, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. (теория) | 1 |  |  | Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. |
| 61 | Освоение передвижения на лыжах. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона. (теория) | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 62 | Освоение передвижения на лыжах. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона . (теория) | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 63 | Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках. | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 64 | Зимние подвижные игры: «Быстрые и меткие». | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 65 | Зимние подвижные игры: «Брось дальше». | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 66 | Зимние подвижные игры: «Веселые воробышки». | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 67 | Зимние подвижные игры: «Горный козлик», катание на санках. | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 68 | Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 69 | Освоение элементов спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 70 | Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 71 | Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 72 | Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. ( теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 73 | Освоение упражнений  для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 74 | Игры в воде.«Карлики-великаны», «Рыбаки», «Морской бой». (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 75 | Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 76 | Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 77 | Организующие команды и приёмы. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 78 | Организующие команды и приёмы.  Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону). | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 79 | Организующие команды и приёмы.  Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону). | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 80 | Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 81 | Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 82 | Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 83 | Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 84 | Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 85 | Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 86 | Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 87 | Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 88 | Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад,  с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 89 | Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 90 | Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 91 | Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 92 | Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 93 | Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 94 | Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 95 | Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 96 | Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 97 | Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 98 | Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 99 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 100 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 101 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 102 | Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Дата фактическая** | **Виды деятельности** |
| **Всего** |
| 1 | Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 2 | Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 3 | Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 4 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 5 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 6 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 7 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 8 | Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 9 | Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 10 | Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 11 | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорамв соответствии со схемой упражнения |
| 12 | Разнообразные сложно-координированные прыжки в движении в разных направлениях. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 13 | Разнообразные сложно-координированные прыжки с разной амплитудой и траекторией полёта. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для развития переключаемости движений |
| 14 | 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. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для развития переключаемости движений |
| 15 | 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. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений |
| 16 | Прыжки в высоту на месте;прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 17 | Прыжки в высоту на месте;прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 18 | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, прыжки на 90 и 180 градусов. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 19 | Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 20 | Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 21 | Метание теннисного мяча в заданную цель. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 22 | Метание теннисного мяча в заданную цель. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 23 | Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 24 | Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 25 | Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер» и др.  Народные игры «Лапта». | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 26 | Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 27 | Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 28 | Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 29 | Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 30 | Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 31 | Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 32 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 33 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  | Участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) |
| 34 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; |
| 35 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 1 |  |  | Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;  - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; |
| 36 | Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. | 1 |  |  | Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; |
| 37 | Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп. | 1 |  |  | Участвуют в проектной деятельности на доступном уровне |
| 38 | Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики. | 1 |  |  | Участвуют в проектной деятельности на доступном уровне |
| 39 | Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики. | 1 |  |  | Изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. |
| 40 | Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов. | 1 |  |  | Выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта) |
| 41 | Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 42 | Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный). | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 43 | Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный). | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 44 | Освоение отдельных акробатических упражнений:кувырок вперёд, шпагат. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 45 | Освоение отдельных акробатических упражнений:кувырок вперёд, шпагат. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 46 | Преодоление простых препятствий; ходьба погимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 47 | Преодоление простых препятствий; ходьба погимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы. | 1 |  |  | Выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта) |
| 48 | Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки. | 1 |  |  | Выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта) |
| 49 | Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 50 | Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»). Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 51 | Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»). Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 52 | Упражнения в танцах галоп и полька. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 53 | Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 54 | Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 55 | Игры на переключение внимания. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 56 | Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 57 | Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг». | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 58 | Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг». | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия |
| 59 | Передвижение одновременным двухшажным ходом.(теория) | 1 |  |  | Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. |
| 60 | Передвижение одновременным двухшажным ходом.(теория) | 1 |  |  | Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. |
| 61 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. (теория) | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 62 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. (теория) | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 63 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. (теория) | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 64 | Торможение плугом.(теория) | 1 |  |  | Выполнение упражнений по памяти;  - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике |
| 65 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 66 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 67 | Упражнения в плавании кролем на груди. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 68 | Упражнения в плавании кролем на груди. (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 69 | Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров . (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 70 | Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами) «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод» (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 71 | Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами) «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод» (теория) | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 72 | Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 73 | Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 74 | Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 75 | Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 76 | Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 77 | Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 78 | Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 79 | Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам ипо сигналу. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 80 | Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам ипо сигналу. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 81 | Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам ипо сигналу. | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 82 | Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка». | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 83 | Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка». | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 84 | Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры». | 1 |  |  | Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.) |
| 85 | Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры». | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 86 | Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг». | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 87 | Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг». | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 88 | Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг». | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 89 | Организующие команды и приёмы.Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 90 | Организующие команды и приёмы.Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 91 | Организующие команды и приёмы.Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 92 | Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»). Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом. | 1 |  |  | Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения |
| 93 | Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 94 | Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления. | 1 |  |  | Выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. |
| 95 | Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 96 | Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 97 | Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 98 | Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 99 | Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 100 | Игры на переключение внимания. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 101 | Игры на переключение внимания.  . | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| 102 | Игры на переключение внимания. | 1 |  |  | Играют с соблюдением правил |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 |  |  |  |

**Приложение**

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся 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–техническое обеспечение**

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

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

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

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.

***Кадровое обеспечение***

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с обучающимися ЗПР педагог должен иметь профессиональное образование по направлению «адаптивная физическая культура» (или профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура») и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) по специфике организации образовательной деятельности с обучающимися с ЗПР.

***Учебно-методическое обеспечение*** включает в себя комплект УМК по физической культуре для начальной школы, который включён в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится педагогом АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с ЗПР.

Учебно-методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

***Материально-техническое обеспечение*** включает в себя оборудование учебного кабинета с учётом особенностей учебного процессана уровне начального общего образования и специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземплярана класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2 – 5 человек).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечания |
| Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре | Д  Д |  |
| Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с ЗПР | Д |  |
| *Технические средства обучения* |  |  |
| Проектор | Д  Д |  |
| *Экранно-звуковые пособия* |  |  |
| Аудиозаписи | Д |  |
| *Учебно-практическое оборудование* | | |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная)  Стенка гимнастическая  Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)  Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)  Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый  (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные  Палка гимнастическая  Мат гимнастический  Кегли  Обруч пластиковый детский  Гимнастические палки  Флажки: разметочные с опорой, стартовые  Аптечка | П  П  П  П  К  К  К  К  П  К  К  П  К  Д |  |
| Дополнительные средства и оборудование при проведении занятий плаванием | | |
| Проектор  Аудиозаписи | Д  Д | при наличии бассейна |

**Оценочные материалы.**

**Контроль физической подготовленности учащихся 1-2 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Физические способности | Контрольное  Упражнение  (тест) | класс | уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| Низкий  «3» | Средний  «4» | Высокий  «5» | Низкий  «3» | Средний  «4» | Высокий «5» |
| 1 | скоростные | Бег 30 м/с | 1  2 | 7.5  7.1 | 7.0  6.8 | 6.5  6.2 | 7.8  7.3 | 7.2  6.9 | 6.6  6.3 |
| 2 | координационные | Челночный бег 4х9 м/с | 1  2 | 12.0  11.8 | 11.8  11.6 | 11.6  11.4 | 12.6  12.4 | 12.2  12.0 | 11.9  11.7 |
| 3 | скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1  2 | 1.05  1.10 | 1.20  1.30 | 1.35  1.45 | 1.00  1.05 | 1.05  1.10 | 1.15  1.35 |
| 4 | выносливость | Бег 1000 м/с | 1  2 | -  Б/у/в | -Б/у/в | -  Б/у/в | - Б/у/в | -  Б/у/в | -  Б/у/в |
| 5 | гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 1  2 | +5  +4 | +7  +6 | +10  +10 | +7  +7 | +10  +10 | +13  +13 |
| 6 | силовые | Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 1  2 | 1  1 | 2  2 | 3  3 | 5  6 | 7  8 | 9  10 |

* *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
* *В метаниях на дальность и на меткость :* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.
* *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед, назад; ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
* *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка ( «пионербол», «снайперы», мини-футбол ).
* *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
* *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
* *Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.
* *Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.