

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 522  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга**

**«У Т В Е Р Ж Д А Ю»**

Директор Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
школы № 522 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
Ю.Г. Елизарова  
Приказ № 121-ОД от 31.08.2021г.

**ПРИНЯТО**

на заседании Педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
школы № 522 Адмиралтейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

# **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 1 – 4 КЛАССОВ**

---

(образовательная программа начального общего образования,  
адаптированная для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья)

Составитель: Ожеред Олеся Сергеевна  
высшая квалификационная категория

Санкт-Петербург  
2023-2024

Оглавление	Страницы
Титульный лист	1
Оглавление	2
Пояснительная записка	3
Содержание учебного предмета	5
Планируемые результаты	9
Календарно-тематическое планирование	22
Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение	36
Лист корректировки	37
Приложения	38

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1-4 класс является приложением к образовательной программе начального общего образования, адаптированной для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, составлена в соответствии с требованиями ФГОС для обучающихся с ОВЗ.

Программа составлена на основе проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2016г. и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2016г.

Программа адаптирована на детей с задержкой психического развития.

Рабочая программа ориентирована на использование УМК:

1. Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1- 11кл А. П. Матвеева, Т. В. Петровой, Л. В. Коверкиной. – М.: Дрофа, 2007г.

2. Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2016г.

3. «Программа для общеобразовательных учреждений» - Коррекционно-развивающее обучение». Министерство образования Российской Федерации. М., Дрофа, 2000г.

4. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008г.

5. Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов на Дону: Феникс, 2015г.

Реализация учебной программы **обеспечивается** УМК, утвержденным приказом по школе на 2022-2023 учебный год.

### **1 класс**

#### **Цель изучения предмета:**

Создать комфортные коррекционно-развивающие условия для обучающихся, способствующие коррекции и развитию познавательных процессов и личностных особенностей учащихся.

#### **Задачи изучения предмета:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.
- согласование движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений;
- коррекция и развитие физической подготовленности: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом ОУ №522 на 2023-2024 учебный год. Программа реализуется первый год из пяти на данной ступени обучения, рассчитана на 33 часа (исходя из 33 учебных недель в году).

### **1 дополнительный класс**

#### **Цель изучения предмета:**

Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств АФК физических и психических способностей школьника с нарушениями в развитии и содействие всестороннему и полноценному их развитию.

**Задачи изучения предмета:**

- развитие способности восприятия и обработки информации, умение ставить перед собой задачи и находить пути их решения;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- способность осуществлять сбор, анализ и обработку информации, получаемых знаний;
- коррекция и развитие физической подготовленности: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом ОУ №522 на 2023-2024 учебный год. Программа реализуется второй год из пяти на данной ступени обучения, рассчитана на 34 часа (исходя из 34 учебных недель в году).

**2 класс**

**Цель изучения предмета:**

Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств АФК физических и психических способностей школьника, повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

**Задачи изучения предмета:**

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом ОУ №522 на 2023-2024 учебный год. Программа реализуется третий год из пяти на данной ступени обучения, рассчитана на 34 часа (исходя из 34 учебных недель в году).

**3 класс**

**Цель изучения предмета:**

Восстановление, сохранение и укрепление с помощью средств АФК физических и психических способностей школьника с нарушениями в развитии и содействие всестороннему и полноценному их развитию.

**Задачи изучения предмета:**

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию.

- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
  - развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
  - формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
  - воспитание морально-волевых качеств.
  - воспитание устойчивого интереса к двигательной активности.
  - обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями.
  - развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.
- Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом ОУ №522 на 2023-2024 учебный год. Программа реализуется четвёртый год из пяти на данной ступени обучения, рассчитана на 34 часа (исходя из 34 учебных недель в году).

#### 4 класс

##### **Цель изучения предмета:**

Укрепление психического и физического здоровья учащихся, увеличение двигательной активности и расширение двигательного опыта, в процессе использования многообразия средств адаптивной физической культуры.

##### **Задачи изучения предмета:**

- повышение физиологической активности систем организма, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности.
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки и гигиенических навыков при выполнении физических упражнений.
- формирование и совершенствование двигательных и прикладных жизненно важных умений и навыков.
- увеличение двигательной активности и обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- повышение физической подготовленности и развитие основных физических качеств;
- коррекция нарушений физического развития и психомоторики.
- обучение комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью.
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре, и ее значение в жизни человека.
- формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом ОУ №522 на 2023-2024 учебный год. Программа реализуется пятый год из пяти на данной ступени обучения, рассчитана на 34 часа (исходя из 34 учебных недель в году).

#### **Содержание учебного предмета**

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

#### 1 класс

**Содержание программы  
(33 часа, 1 час в неделю)**

### **Вводное занятие (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с педагогом. Знакомство с программой: что изучает, какие цели и задачи. Правила поведения в спортивном зале и на занятиях, правила использования спортивного оборудования и инвентаря, игровые правила, спортивная форма на занятиях, личная гигиена.

### **Физическая подготовка (10 часов)**

Предполагает освоение наибольшего спектра основных движений таких как: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча. Занятия по этому разделу проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

### **Оздоровительная и корригирующая гимнастика (11 часов)**

Направлена на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

### **Коррекционные подвижные игры (10 часов)**

Подвижные игры. Салочки с различными заданиями: «Кошки-мышки», «Лиса и зайцы», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Воробушки и кот», «Лохматый пес», «Пойдём на прогулку» и т.д.

Игры с мячом:

«Брось мяч», «Кати мяч», «Передай мяч», «Попади в корзину» и т.д.

### **Итоговое занятие (1 час)**

## **1 дополнительный класс**

### **Содержание программы**

**(34 часа, 1 час в неделю)**

### **Вводное занятие (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой: что изучает, какие цели и задачи. Правила поведения в спортивном зале и на занятиях, правила использования спортивного оборудования и инвентаря, игровые правила, спортивная форма на занятиях, личная гигиена.

### **Физическая подготовка. ОРУ (15 часов)**

Предполагает освоение наибольшего спектра основных движений таких как: построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения, ходьба и бег, ползание, подлезание, передача предметов, прокатывание мяча. Занятия по этому разделу проводятся не только в спортивном зале, но, и на открытой спортивной площадке, что обеспечивает решение задач по расширению образовательного пространства за пределами образовательного учреждения.

### **Оздоровительная и корригирующая гимнастика (12 часов)**

Направлена на коррекцию общего физического развития учащихся и служит пропедевтикой подготовки детей к изучению раздела «Коррекционные подвижные игры».

### **Коррекционные подвижные игры (5 часов)**

Подвижные игры. Салочки с различными заданиями: «Кошки-мышки», «Лиса и зайцы», «Гуси-лебеди», «Два мороза», «Воробушки и кот», «Лохматый пес», «Пойдём на прогулку» и т.д.

Игры с мячом:

«Брось мяч», «Кати мяч», «Передай мяч», «Попади в корзину» и т.д.

### **Итоговое занятие (1 час)**

Диагностика знаний, умений, навыков.

## 2 класс

### Содержание программы (34 часа, 1 час в неделю)

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой: что изучает, какие цели и задачи. Правила поведения в спортивном зале и на занятиях, правила использования спортивного оборудования и инвентаря, игровые правила, спортивная форма на занятиях, личная гигиена.

#### **Физическая подготовка (7 часов)**

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота. Повороты на месте в стороны. Выполнение упражнений по командам с учителем: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!». Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков.

Ходьба и бег. Медленный бег до 2 мин. Ходьба в колонне по одному, по двое. Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета). Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Чередование ходьбы и бега. Передача мяча из руки в руку. Эстафеты. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег в колонне. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра. Бег на носках.

Прыжки. Прыжки в длину с места, с шага. Прыжки в высоту. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Прыжок на двух ногах с продвижением вперед.

#### **Общеразвивающие и корригирующие упражнения (15 часов)**

Общеразвивающие упражнения: без предметов, в расслаблении мышц, на осанку, на дыхание. общеразвивающие упражнения с предметами: малыми мячами, гимнастическими палками, со скакалками.

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.

Лазанье. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подлезание под препятствие. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.

Метание, передача предметов. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6м с места и на дальность. Передача предметов в шеренге. Броски и ловля мяча двумя руками. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Упражнения в правильном захват мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Переноска мяча, гимнастических палок.

Равновесие. Ходьба по полу по начерченной линии. Ходьба с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Стойка на носках 2-3 секунды.

#### **Коррекционные подвижные игры (10 часов)**

С элементами общеразвивающих упражнений: «Повторяй за мной», «Пойдешь гулять», «Поезд», «На праздник» и т.д.

С бросанием, ловлей и метанием: «Охотники и утки», «Кто дальше бросит»

Для ходьбы: «Возьми флажок», «Пойдем в гости» и т.д.

С бегом и прыжками: «У медведя во бору», «Кто быстрее», «Пустое место», «Солнышко – идти гулять, дождик – беги домой» и т.д.

#### **Итоговое занятие (1 час)**

Диагностика знаний, умений, навыков.

**3 класс**  
**Содержание программы**  
**(34 часа, 1 час в неделю)**

**Вводное занятие (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой: что изучает, какие цели и задачи. Правила поведения в спортивном зале и на занятиях, правила использования спортивного оборудования и инвентаря, игровые правила, спортивная форма на занятиях, личная гигиена.

**Физическая подготовка. ОРУ (8 часов)**

Построения и перестроения. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!»

Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба с высоким подниманием бедра.

Бег. Бег с различной скоростью, со сменой направлений и т.д.

Прыжки. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур. Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат). Прыжки в глубину с мягким приземлением.

**Оздоровительная и корригирующая гимнастика (14 часов)**

Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Из исходного положения руки за голову, развести локти в стороны, слегка прогнуться – вдох, свести локти вперед, слегка наклониться вперед – выдох. Катание, бросание, ловля округлых предметов. Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Броски малого мяча в стену. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли). Передача большого мяча над головой.

Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками. Переноска 6-7 гимнастических палок. Перешагивание через бруски высотой 15-20 см.

Ползание и лазание. Развитие умений учащихся ползать на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.). Дальнейшее обучение выполнению упражнений на коврике со следочками и подобных ему (движение на четвереньках по следочкам от рук и цыпочек).

**Коррекционные подвижные и спортивные игры. Эстафеты (10 часов)**

Подвижные игры различной направленности: «Ручей», «Вызов номеров», «Догони обруч», «Самый ловкий», «Охотники и утки», «Выручалка» и т.д.

Пионербол. Разучивание приемов игры, основ техники и тактики игры.

**Итоговое занятие (1 час)**

Диагностика знаний, умений, навыков.

**4 класс**  
**Содержание программы**  
**(34 часа, 1 час в неделю)**

**Вводное занятие (1 час)**

Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой: что изучает, какие цели и задачи. Правила поведения в спортивном зале и на занятиях, правила использования спортивного оборудования и инвентаря, игровые правила, спортивная форма на занятиях, личная гигиена.

**Физическая подготовка. ОРУ (12 часов)**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предмета для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза. Упражнения с предметом: скакалка, в/б, б/б, резиновый и



набивной мяч. Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке. Легкоатлетические, беговые, прыжковые упражнения. Ходьба: на носках, на пятках, «перекатом», на внутренней и внешней стороне стопы.

### **Оздоровительная и корригирующая гимнастика (8 часов)**

Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет. Укрепление мышечного корсета. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на равновесие. Упражнения на расслабление. Акробатические упражнения.

### **Коррекционные подвижные и спортивные игры. Эстафеты (12 часов)**

Спортивные игры без мяча: «День и ночь», «Караси и щука», «Третий лишний», «Вызов номеров», «Пятнашки» из различных положений, групповые, командные эстафеты.

Спортивные игры с мячом «Борьба за мяч», «Защита крепости», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Мяч капитану», «Снайпер», «Вызов номеров», «Пятнашки с мячом», «Перестрелка», «Скок - бол». Эстафеты с мячом: ведением, передачами, броском в кольцо, с преодолением препятствий и т.д.

Пионербол. Техника и тактика игры.

Упражнения на базе игры волейбол. Разучивание приемов игры, основ техники и тактики игры.

Упражнения на базе игры баскетбол. Разучивание приемов игры, основ техники и тактики игры.

### **Итоговое занятие (1 час)**

Диагностика знаний, умений, навыков.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **1 класс**

#### ***Личностные результаты***

1. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
2. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
3. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
4. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
5. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности.
6. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
7. Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств.
8. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
9. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### ***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты курса «Адаптивная физическая культура» основаны на формировании универсальных учебных действий.

#### **Личностные УУД:**

1. принимать и сохранять учебную задачу.
2. учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.

3. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.

Регулятивные УУД:

1. принимать и сохранять учебную задачу
2. учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем
3. учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения

Познавательные УУД:

1. строить сообщения в устной форме
2. ориентироваться на разнообразие способов решения задач
3. осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков
4. проводить сравнение и классификацию по заданным критериям
5. устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений
6. строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях

**Предметные результаты:**

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Учащиеся научатся:**

1. Понимать значение занятий физической культурой для здоровья.
2. Использовать основные виды движений и спортивные навыки в самостоятельной деятельности.
3. Сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре.
4. Играть в подвижные игры, выполняет правила командного взаимодействия.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

1. Рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека.
2. Выполнять упражнения для формирования правильной осанки.
3. Играть в подвижные игры во время прогулок.

## 1 дополнительный класс

**Личностные результаты**

1. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей.
2. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
3. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
4. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
5. Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств.
6. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты курса «Адаптивная физическая культура» основаны на формировании универсальных учебных действий.

Личностные УУД:

1. принимать и сохранять учебную задачу
2. учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем
3. учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения
4. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей

Регулятивные УУД:

1. принимать и сохранять учебную задачу
2. учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем
3. учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения
4. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей

Познавательные УУД:

1. строить сообщения в устной форме
2. ориентироваться на разнообразие способов решения задач
3. осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков
4. проводить сравнение и классификацию по заданным критериям
5. устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений
6. строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях

***Предметные результаты:***

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
5. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
6. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
7. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

**Учащиеся научатся:**

1. Понимать значение занятий физической культурой для здоровья.
2. Использовать основные виды движений и спортивные навыки в самостоятельной деятельности.
3. Сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре.
4. Играть в подвижные игры, выполняет правила командного взаимодействия.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

1. Рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека.
2. Выполнять упражнения для формирования правильной осанки.
3. Играть в подвижные игры во время прогулок.

## 2 класс

### ***Личностные результаты***

1. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
2. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
3. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
4. Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия.
5. Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации.
6. Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности.
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
8. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
9. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### ***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты курса «Адаптивная физическая культура» основаны на формировании универсальных учебных действий.

#### Личностные УУД:

1. личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности
2. установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и результатом выполнения корректирующих упражнений
3. развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере
4. умение придерживаться заданной последовательности выполнения движений; контроль правильности выполнения освоенного движения

#### Регулятивные УУД:

1. выбор наиболее эффективных способов выполнения корректирующих упражнений в зависимости от конкретных условий
2. развитие навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения корректирующих упражнений
3. умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками
4. умение задавать вопросы уточняющего характера
5. умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях АФК.

#### Познавательные УУД:

1. строить сообщения в устной форме
2. ориентироваться на разнообразие способов решения задач
3. аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций
4. формирование внутреннего плана на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности; выбор способов решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий
5. алгоритмизация практических действий при выполнении движений (упражнений)

### ***Предметные результаты:***

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
5. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
6. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### **Учащиеся научатся:**

1. Выполнять правила поведения на уроках физической культуры.
2. Рассказывать о физическом развитии человека.
3. Называть меры по профилактике нарушений осанки.
4. Определять влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека; выполнять строевые упражнения.
5. Выполнять различные виды ходьбы и виды бега.
6. Играть и подвижные игры и выполнять элементы спортивных игр.

### **Учащиеся получают возможность научиться:**

1. Понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека.
2. Рассказывать о видах спорта.
4. Организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

## **3 класс**

### ***Личностные результаты:***

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.
2. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей.
3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.
5. Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.
6. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
7. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.
8. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### ***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты курса «Адаптивная физическая культура» основаны на формировании универсальных учебных действий.

### **Личностные УУД:**

1. личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности.

2. умение оценивать правильность при выполнении упражнения.
3. установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и результатом выполнения корректирующих упражнений.
4. развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере.

#### Регулятивные УУД:

1. умение придерживаться заданной последовательности выполнения движений; контроль правильности выполнения освоенного движения.
2. саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений.
3. активное использование всех анализаторов при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности.
4. аналитико-синтетические умения и навыки в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций.
5. выбор наиболее эффективных способов выполнения корректирующих упражнений в зависимости от конкретных условий.
6. умение взаимодействовать со взрослыми и сверстниками.
7. умение задавать вопросы уточняющего характера.
8. умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях АФК.

#### Познавательные УУД:

1. алгоритмизация практических действий при выполнении движений (упражнений)
2. развитие навыков пространственной ориентировки как основы самостоятельного и результативного выполнения корректирующих упражнений
3. формирование внутреннего плана на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности; выбор способов решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий

#### ***Предметные результаты***

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
5. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
6. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

#### **Учащиеся научатся:**

1. Рассказывать и выполнять правила поведения на уроках.
2. Рассказывать о значении физического развития на жизнь и здоровье человека.
3. Называть и демонстрировать упражнения по профилактике нарушений осанки.
4. Называть и четко выполнять строевые упражнения.
5. Выполнять различные виды ходьбы, бега, прыжков.

#### **Учащиеся получат возможность научиться:**

1. Понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека.
2. Рассказывать о видах спорта и их правилах.

3. Самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств.
4. Организовывать и играть в подвижные и спортивные игры во время прогулок и в классе.

#### **4 класс**

##### ***Личностные результаты:***

1. Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России.
2. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.
3. Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.
4. Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации.
5. Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.
6. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
7. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

##### ***Метапредметные результаты***

Метапредметные результаты курса «Адаптивная физическая культура» основаны на формировании универсальных учебных действий.

##### **Личностные УУД:**

1. личностное самоопределение, восприятие «образа Я» как субъекта двигательной деятельности.
2. установление связи между целью занятий адаптивной физической культурой, мотивом и результатом выполнения корректирующих упражнений.
3. развитие мотивации достижения успеха и готовности к преодолению отклонений в физическом развитии и двигательной сфере.

##### **Регулятивные УУД:**

1. умение придерживаться заданной последовательности выполнения движений; контроль правильности выполнения освоенного движения.
2. умение оценивать правильность при выполнении упражнения
3. различать способ и результат действия
4. адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей
5. различать способ и результат действия.

##### **Познавательные УУД:**

1. формирование внутреннего плана на основе поэтапной отработки двигательных действий, их координации и ритмичности; выбор способов решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий.
2. алгоритмизация практических действий при выполнении движений (упражнений).
3. выбор наиболее эффективных способов выполнения корректирующих упражнений в зависимости от конкретных условий.
4. обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи
5. владеть рядом общих приёмов решения задач.

##### ***Предметные результаты***

1. Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
5. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
6. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
7. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Учащиеся научатся:**

1. Рассказывать и выполнять правила поведения на уроках.
2. Определять виды спорта по технике выполнения.
3. Составлять свой режим дня.
3. Называть и демонстрировать упражнения разминки.
4. Технически правильно выполнять различные виды ходьбы, бега, прыжков.

**Учащиеся получают возможность научиться:**

1. Понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека.
2. Вести занятие совместно с учителем.
3. Самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие определённых физических качеств.



**Планируемые предметные результаты  
1 класс**

№ п.п.	Тема	Кол-во часов	Повторение	Планируемые результаты		
				Компенсаторно-адаптационный	Реабилитационный	Цензовый
1	Вводное занятие	1		Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение пересказывать, полученную информацию.
2	Физическая подготовка	10	Классические упражнения для разминки.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать упражнения.	Умение демонстрировать упражнения.
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	11	Комплексы физических упражнений для различных видов физической деятельности.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать упражнения, переходить от более лёгких к сложным.	Умение демонстрировать знания о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека.
4	Коррекционные подвижные игры	10	Коррекционные подвижные игры для развития различных физических качеств.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать полученные знания. Умение следовать правилам игры.	Умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях.
5	Итоговое занятие	1	Физические упражнения для различных видов физической деятельности.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать полученные знания.	Умение демонстрировать полученные теоретические знания и воспроизводить практические умения.
	<b>Всего</b>	33				

**Планируемые предметные результаты  
1 дополнительный класс**

№ п.п.	Тема	Кол-во часов	Повторение	Планируемые результаты		
				Компенсаторно-адаптационный	Реабилитационный	Цензовый
1	Вводное занятие	1		Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение пересказывать, полученную информацию.
2	Физическая подготовка. ОРУ.	15	Классические упражнения для разминки.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать упражнения.	Умение демонстрировать упражнения.
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика	12	Комплексы физических упражнений для различных видов физической деятельности.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать упражнения, переходить от более лёгких к сложным.	Умение демонстрировать знания о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека.
4	Коррекционные подвижные игры	5	Коррекционные подвижные игры для развития различных физических качеств.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать полученные знания. Умение следовать правилам игры.	Умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях.
5	Итоговое занятие	1	Физические упражнения для различных видов физической деятельности.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать полученные знания.	Умение демонстрировать полученные теоретические знания и воспроизводить практические умения.
	<b>Всего</b>	34				

**Планируемые предметные результаты  
2 класс**

№ п.п.	Тема	Кол-во часов	Повторение	Планируемые результаты		
				Компенсаторно-адаптационный	Реабилитационный	Цензовый
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение пересказывать, полученную информацию. Умение вести диалог по заданной теме.
2	Физическая подготовка.	7	Классические упражнения для разминки.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать упражнения последовательно и безошибочно.	Умение демонстрировать упражнения.
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения.	15	Комплексы физических упражнений для различных видов физической деятельности.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать упражнения, переходить от более лёгких к сложным.	Умение демонстрировать знания о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека.
4	Коррекционные подвижные игры. Эстафеты.	10	Подвижные игры для развития физических качеств (выносливость, скорость, сила).	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать знание правил различных игр.	Умение адекватно воспринимать, понимать и использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях.
5	Итоговое занятие	1	Физические упражнения для различных видов физической деятельности.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать полученные знания.	Умение демонстрировать полученные теоретические знания и воспроизводить практические умения.
	<b>Всего</b>	34				

**Планируемые предметные результаты  
3 класс**

№ п.п.	Тема	Кол-во часов	Повторение	Планируемые результаты		
				Компенсаторно-адаптационный	Реабилитационный	Цензовый
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	Правила поведения в зале, на улице, на площадке.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение вести диалог по заданной теме. Умение отвечать на вопросы.
2	Физическая подготовка. ОРУ	8	Классические упражнения для разминки. Комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать упражнения последовательно и безошибочно.	Умение проговаривать и демонстрировать упражнения.
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	14	Комплексы физических упражнений для различных видов физической деятельности.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать упражнения, переходить от более лёгких к сложным.	Умение демонстрировать комплексы упражнений для различных видов физической деятельности.
4	Коррекционные подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	10	Подвижные и спортивные игры.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать знание правил и технику выполнения различных игр.	Умение использовать вербальные и невербальные средства общения на занятиях.
5	Итоговое занятие	1	Физические упражнения для различных видов физической деятельности.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать полученные знания.	Умение демонстрировать полученные теоретические знания и воспроизводить практические умения.
	<b>Всего</b>	34				

**Планируемые предметные результаты  
4 класс**

№ п.п.	Тема	Кол-во часов	Повторение	Планируемые результаты		
				Компенсаторно-адаптационный	Реабилитационный	Цензовый
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	Правила поведения в зале, на улице, на площадке.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение вести диалог по заданной теме. Умение отвечать на вопросы.
2	Физическая подготовка. ОРУ.	12	Классические упражнения для разминки. Комплексы упражнений, направленных на развитие физических качеств.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать упражнения последовательно и безошибочно.	Умение проговаривать и демонстрировать как отдельные упражнения, так и в комплексе.
3	Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	8	Комплексы физических упражнений для различных видов физической деятельности.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать упражнения, переходить от более лёгких к сложным.	Умение технически правильно выполнять комплексы упражнений. Составлять свои комбинации.
4	Коррекционные подвижные и спортивные игры. Эстафеты.	12	Подвижные и спортивные игры.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать знание правил и технику выполнения различных игр.	Умение самостоятельно выбирать, предлагать и проводить различные игры.
5	Итоговое занятие	1	Физические упражнения для различных видов физической деятельности.	Умение воспринимать словесную информацию от учителя.	Умение демонстрировать полученные знания.	Умение демонстрировать полученные теоретические знания и воспроизводить практические умения.
	<b>Всего</b>	34				

**Календарно-тематическое планирование**

**1 класс**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Тип урока*</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата урока</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>	<b>Контроль**</b>
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя.	ФО
2	ОРУ. Построение в колонну по одному с помощью учителя.	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя.	ПрР
3	ОРУ. Построение в одну шеренгу в нарисованных кружках.	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя.	
4	ОРУ. Подвижные игры и игровые упражнения для построения и перестроения «Пойдем на прогулку».	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
5	ОРУ. Основные положения и движения.	УОНЗ	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ФО, ПрР
6	ОРУ. Игровые упражнения для построения и перестроения.	УОМН	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
7	ОРУ. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.	УОНЗ, УОМН	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
8	ОРУ. Подвижные игры на развитие бега «Беги к флажку».	УОМН	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
9	ОРУ. Подвижные игры для прыжков «Мой веселый звонкий мяч»	УОНЗ, УОМН	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
10	ОРУ. Подвижные игры на построения и перестроения «На праздник», «Паровоз»	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя.	
11	ОРУ. Лазание вверх и вниз по г/стенке с помощью учителя приставными шагами.	УОНЗ, УОМН	1		Выполнение заданий учителя.	ПрР
12	ОРУ. Дыхательные упражнения.	УОНЗ	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий учителя.	ПрР
13	ОРУ. Движения руками в стойках. Дыхательные упражнения	УОНЗ	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
14	ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки.	УОМН	1		Выполнение заданий учителя.	ПрР

15	ОРУ. Игровые упражнения для развития равновесие и координации «Не урони мешочек»	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий учителя.	ПрР
16	ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки.	УР	1		Выполнение заданий учителя.	ФО, ПрР
17	ОРУ. Ходьба по начерченному коридору шириной 15 см.	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя.	ФО
18	ОРУ. Основные положения и движения.	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя.	ПрР
19	ОРУ. Правильный захват мяча руками.	УОНЗ	1		Выполнение заданий учителя.	ПрР
20	ОРУ. Подпрыгивание на месте и в движении на двух ногах.	УОНЗ, УОМН	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий учителя.	ПрР
21	ОРУ. Переползание на четвереньках в медленном темпе через препятствия.	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий учителя.	ПрР
22	ОРУ. Упражнения для формирования «мышечного корсета».	УР	1		Выполнение заданий учителя.	ПрР
23	ОРУ с обручами. Основные положения и движения.	УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
24	ОРУ. Подвижная игра для развития координации.	УОНЗ	1		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению заданий с соблюдением правил.	ПрР
25	ОРКУ. Основные движения с удержанием мяча.	УР	1			ПрР
26	ОРУ. Подвижные игры для развития подвижности позвоночного столба. «Посадка картошка».	УОНЗ	1			ПрР
27	ОРУ. Подвижные игры для развития метания мяча «Кто дальше бросит».	УОНЗ	1			ПрР
28	ОРУ. Игровые упражнения для построения «Класс смирно».	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
29	ОРУ. Подвижные игры для ходьбы «Совушка». Катание мяча друг другу.	УОНЗ	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
30	ОРУ. Игровые упражнения для развития внимания «У медведя во бору».	УР	1		Выполнение заданий учителя.	ФО

31	ОРУ. Перешагивание через вертикальный обруч вперед- назад.	УР	1		Выполнение заданий учителя.	ПрР
32	ОРУ. Подвижные игры для развития внимания «Не ошибись».	УР	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
33	Итоговое занятие.	УР	1		Выполнение заданий устного характера. Выполнение задания, следуя правилам.	ИУО, ПрР
	Итого		33			

### Календарно-тематическое планирование

#### 1 дополнительный класс

№ урока	Тема урока	Тип урока*	Кол-во часов	Дата урока	Основные виды учебной деятельности	Контроль**
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	УОМН	1		Слушание объяснений учителя.	ФО
2	ОРУ. Построение в колонну по одному с помощью учителя.	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя.	ПрР
3	ОРУ. Построение в одну шеренгу в нарисованных кружках.	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя.	
4	ОРУ. Подвижные игры и игровые упражнения для построения и перестроения «Пойдем на прогулку».	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
5	ОРУ. Основные положения и движения.	УОНЗ	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ФО, ПрР
6	ОРУ. Игровые упражнения для построения и перестроения.	УОМН	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
7	ОРУ. Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.	УОНЗ, УОМН	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
8	ОРУ. Подвижные игры для развития бега «Беги к флажку».	УОМН	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
9	ОРУ. Подвижные игры для прыжков «Мой веселый звонкий мяч».	УОНЗ, УОМН	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
10	ОРУ. Подвижные игры на построения и перестроения «На праздник», «Паровоз».	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя.	



11	ОРУ. Лазание вверх и вниз по г/стенке с помощью учителя приставными шагами.	УОНЗ, УОМН	1		Выполнение заданий учителя.	ПрР
12	ОРУ. Дыхательные упражнения.	УОНЗ	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий учителя.	ПрР
13	ОРУ. Движения руками в стойках. Дыхательные упражнения.	УОНЗ	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
14	ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки.	УОМН	1		Выполнение заданий учителя.	ПрР
15	ОРУ. Игровые упражнения для развития равновесия и координации «Не урони мешочек».	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий учителя.	ПрР
16	ОРУ. Упражнения для формирования правильной осанки.	УР	1		Выполнение заданий учителя.	ФО, ПрР
17	ОРУ. Ходьба по начерченному коридору шириной 15 см.	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя.	ФО
18	ОРУ. Основные положения и движения.	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя.	ПрР
19	ОРУ. Правильный захват мяча руками.	УОНЗ	1		Выполнение заданий учителя.	ПрР
20	ОРУ. Подпрыгивание на месте и в движении на двух ногах.	УОНЗ, УОМН	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий учителя.	ПрР
21	ОРУ. Переползание на четвереньках в медленном темпе через препятствия.	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий учителя.	ПрР
22	ОРУ. Упражнения для формирования «мышечного корсета».	УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
23	ОРУ с обручами. Основные положения и движения.	УОНЗ	1		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению заданий с соблюдением правил.	ПрР
24	ОРУ. Подвижная игра для развития координации.	УР	1			ПрР
25	ОРКУ. Основные движения с удержанием мяча.	УОНЗ	1			ПрР
26	ОРУ. Подвижные игры для развития подвижности позвоночного столба. «Посадка картошка».	УОНЗ	1			ПрР

27	ОРУ. Подвижные игры для развития метания мяча «Кто дальше бросит».	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
28	ОРУ. Игровые упражнения для построения «Класс смирно».	УОНЗ	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
29	ОРУ. Подвижные игры для ходьбы «Совушка». Катание мяча друг другу.	УР	1		Выполнение заданий учителя.	ФО
30	ОРУ. Игровые упражнения для развития внимания «У медведя во бору».	УР	1		Выполнение заданий учителя.	ПрР
31	ОРУ. Перешагивание через вертикальный обруч вперед- назад.	УР	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
32	ОРУ. Подвижные игры для развития внимания «Не ошибись».	УР	1		Выполнение заданий устного характера. Выполнение задания, следуя правилам.	ИУО, ПрР
33	ОРУ. Дыхательные упражнения.	УР	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
34	Итоговое занятие.	УР	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ИУО, ПрР
	Итого		34			

### Календарно-тематическое планирование

#### 2 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока*	Кол-во часов	Дата урока	Основные виды учебной деятельности	Контроль**
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Отвечать на вопросы по правилам ТБ в зале, на площадке.	ФО
2	ОРУ на дыхание. Основная стойка. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Ходьба в колонне по одному. Выполнение команд «Встать!», «Сесть!», «Пошли!» Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Выполнять различные комплексы упражнений. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
3	ОРУ без предметов. Основная стойка. Построение в одну шеренгу. Лазание по г/стенке вверх, вниз, до 3 рейки. Переноска гимнастических палок. Подвижные	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Выполнять различные комплексы упражнений. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР

	игры без предметов.					
4	ОРУ с гимнастическими палками. Движения руками при ходьбе. Броски и ловля мяча двумя руками. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
5	ОРУ со скакалками. Подпрыгивание на месте на двух ногах. Ходьба по начерченной линии. Ходьба с сохранением правильной осанки шагом, на носках, пятках. Подвижные игры без предметов.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ФО, ПрР
6	ОРУ с малыми мячами. Выполнение команд: «Встать!», «Сесть!». Ходьба в чередовании с бегом. Подвижные игры с бегом и прыжками.	УОМН	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
7	ОРУ с малыми мячами. Бег в колонне с высоким подниманием бедра. Бег на носках. Упражнения в правильном захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Игры с бросанием, ловлей мяча.	УР, УОНЗ	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ИУО, ПрР
8	ОРУ в расслаблении мышц. Переноска мяча. Метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели. Подвижные игры без предметов.	УОНЗ, УОМН	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ИУО, ПрР
9	ОРУ на дыхание. Упражнения в правильном захвате мяча, своевременное освобождение (выпуск) его. Перенос гимнастических палок. Подвижные игры для ходьбы.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ФО, ПрР
10	ОРУ на осанку. Чередование бега с ходьбой. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры с мячом.	УОМН УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий учителя.	ПрР
11	ОРУ на гимнастической скамейке. Медленный	УОНЗ,	1		Наблюдение за демонстрациями учителя.	ПрР

	бег до 2 мин. Ходьба по доске, положенной на пол. Подвижные игры без предметов.	УОМН			Выполнение заданий учителя.	
12	ОРУ на дыхание. Выполнение команд «Остановились!», «Повернулись!». Прыжки в длину с места (с шага). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	УОМН	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий учителя.	ПрР
13	ОРУ со скакалками. Перестроение из шеренги в круг. Наклоны туловища впереди приседания с опусканием флажков.	УОМН	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
14	ОРУ с г/палками. Ходьба с сохранением правильной осанки. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	УР	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий учителя. Держать заданный темп при беге.	ПрР
15	ОРУ без предметов. Бег в медленном темпе. Принятие правильной осанки по инструкции учителя. Произвольное лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	УОМН	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
16	ОРУ в расслаблении мышц. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом. Чередование ходьбы и бега.	УОМН	1		Выполнение заданий учителя. Точное попадание по целям.	ФО, ПрР
17	ОРУ. Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий учителя. Выполнение задания технически правильно.	ФО
18	ОРУ на осанку. Ходьба с различными положениями рук. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	УОМН	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
19	ОРУ со скакалками. Ходьба в колонне по одному. Бег в быстром темпе. Стойка на носках (2-3сек.). Подлезание под препятствие.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий технически правильно.	ПрР
20	ОРУ. Подвижные игры с бегом и прыжками.	УОНЗ, УОМН	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий технически правильно.	ПрР
21	ОРУ на дыхание. Ходьба с высоким подниманием	УОМН	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР

	бедра. Построение в колонну с интервалом на вытянутые руки.					
22	ОРУ с г/палками. Ходьба по линии, начерченной на полу. Ходьба парами, взявшись за руки. Прыжки в длину с места. Подлезание под препятствие .	УР	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий учителя.	ПрР
23	ОРУ. Эстафеты.	УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение задания, следуя правилам. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению заданий с соблюдением правил.	ПрР
24	ОРУ с расслаблением мышц. Ходьба широким шагом, в полуприседе. Перекладывание мяча с одного места на другое.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение задания, следуя правилам. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению заданий с соблюдением правил.	ПрР
25	ОРУ с обручами. Построение в колонну по одному. Бег с изменением темпа. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек.	УР	1		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению заданий с соблюдением правил.	ПрР
26	ОРУ на осанку. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	УОМН	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий технически правильно.	ПрР
27	ОРУ на осанку. Передвижение на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25см. Подвижные игры без предметов.	УОМН	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
28	ОРУ без предметов. Размыкание на вытянутые руки в стороны. Ходьба с сохранением правильной осанки. Упражнения с г/палки.	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий технически правильно.	ПрР
29	ОРУ. Эстафеты.	УОМН	1		Выполнение задания, следуя правилам. Выполнение заданий технически правильно.	ПрР
30	ОРУ на дыхание. Повороты на месте в стороны. Ходьба парами, взявшись за руки. Броски мяча на дальность. Подвижные игры с предметами.	УР	1		Выполнение заданий учителя. Выполнение задания, следуя правилам.	ФО
31	ОРУ без предметов. Подлезание под препятствие.	УОМН	1		Выполнение заданий учителя.	ПрР

	Прыжки в высоту.				Выполнение задания, следуя правилам. Выполнение заданий технически правильно.	
32	ОРУ без предметов. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	УР	1		Выполнение задания, следуя правилам. Выполнение заданий технически правильно.	ПрР
33	ОРУ без предметов. Подлезание под препятствия. Прыжки в высоту. Прыжки в длину с места. Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием.	УР	1		Выполнение заданий устного характера. Выполнение задания, следуя правилам.	ИУО, ПрР
34	Итоговое занятие.	УР	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
	Итого		34			

### Календарно-тематическое планирование

#### 3 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока*	Кол-во часов	Дата урока	Основные виды учебной деятельности	Контроль**
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Отвечать на вопросы по правилам ТБ в зале, на площадке.	ФО
2	ОРУ без предметов. Построения и перестроения. Повороты по ориентирам. Выполнение команд по словесной инструкции: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Выполнять различные комплексы упражнений. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
3	ОРУ без предметов. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба с высоким подниманием бедра.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
4	ОРУ без предметов. Ходьба и упражнения в равновесии. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Ручей».	УРК	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
5	Бег. Бег с различной скоростью, со сменой направлений.	УОНЗ	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ФО, ПрР

6	Бег. Бег с ускорением на различные дистанции. Подвижная игра «Вызов номеров».	УОМН	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
7	Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.	УОНЗ	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
8	Дыхательные упражнения с элементами физических упражнений.	УОНЗ УР	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя. Самостоятельное выполнение задания.	ПрР
9	ОРУ. Катание, бросание, ловля округлых предметов.	УОМН УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий учителя.	ИУО
10	Подвижные игры с бросанием, ловлей и метанием мячей различных диаметров и веса.	УОМН	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий учителя.	ФО, ПрР
11	Подбрасывание мяча вверх и ловля его. Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча.	УОМН	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий учителя.	ПрР
12	ОРУ. Подвижная игра «Выручалка».	УР	1		Выполнение заданий учителя.	ПрР
13	Выполнение основных движений руками, ногами, туловищем с удерживанием мяча. Выполнение заданий учителя.	УРК	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР, ИУО
14	Броски мяча различного веса и диаметра в стену на точность с различного расстояния.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий учителя. Точное выполнение техники метания.	, ПрР
15	ОРУ. Подвижная игра «Самый ловкий».	УР	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
16	ОРУ в расслаблении мышц. Сбивание большим мячом предметов (булавы, кегли).	УОНЗ, УОМН	1		Выполнение заданий учителя. Точное выполнение техники.	ПрР
17	ОРУ. Передача большого мяча над головой. Подвижные игры с элементами ОРУ.		1		Выполнение задания технически правильно.	ФО, ПрР
18	Перекладывание флажков из одной руки в другую. Круговые движения руками с флажками.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий технически верно.	ПрР

19	ОРУ с гимнастическими палками. Переноска 6-7 гимнастических палок.	УОНЗ, УОМН	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя. Выполнение задания технически правильно.	ПрР
20	Подвижная игра «Охотники и утки».	УР, УРК	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ИУО, ПрР
21	ОРУ. Эстафеты.	УР	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ФО, ПрР
22	Ползание и лазание. Ползание на четвереньках и на животе по дорожке с последующим перелезанием через невысокие препятствия (конструкции из мягких модулей и др.).	УОНЗ, УОМН	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий технически правильно.	ПрР
23	Лазание на гимнастической стенке.	УОМН	1		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению заданий с соблюдением правил.	ПрР
24	Комплекс упражнений на коврик с элементами лазания и подлезания.	УОНЗ, УОМН	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
25	ОРУ. Подвижная игра «Догони обруч».	УР	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
26	Прыжки. Прыжки в глубину с мягким приземлением.	УОМН	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий технически правильно.	ПрР
27	Прыжки в длину с места толчком двух ног (с пола на мат).	УОМН	1		Выполнение задания технически правильно.	ПрР
28	Прыжки. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
29	ОРУ. Эстафеты.	УР	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий технически правильно.	ПрР
30	Пионербол. История возникновения игры. Основные правила.	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя.	ФО
31	Пионербол. Поддача и передача мяча.	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя.	ПрР



					Выполнение задания, следуя правилам.	
32	Пионербол. Игра по упрощённым правилам.	УОНЗ	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
33	Подвижная игра «Охотники и утки».	УРК	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
34	Итоговое занятие.	УР, УРК	1		Демонстрировать универсальные умения и самостоятельно выполнять задания с соблюдением правил.	ИУО, ПрР
	Итого		34			

### Календарно-тематическое планирование

#### 4 класс

№ урока	Тема урока	Тип урока*	Кол-во часов	Дата урока	Основные виды учебной деятельности	Контроль**
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с программой: что изучает, какие цели и задачи.	УР	1		Отвечать на вопросы по правилам ТБ в зале, на площадке. Следовать правилу поднятой руки.	ФО
2	ОРУ. Упражнения без предмета для мышц рук и плечевого пояса.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
3	ОРУ. Упражнения без предмета для мышц ног и таза.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
4	Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие различных мышц.	УРК	1		Самостоятельное выполнение различных комплексов упражнений.	ИУО, ПрР
5	Подвижная игра: «День и ночь». Подвижная игра: «Снайпер».	УР	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя. Игра по правилам.	ПрР
6	Ходьба: на носках, на пятках, «перекатом», на внутренней и внешней стороне стопы.	УОМН	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
7	ОРУ со скакалкой. Бег. Беговые упражнения.	УОНЗ	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
8	Бег. Старт из разных положений тела.	УОНЗ	1		Наблюдение за демонстрациями учителя.	ПрР

	Пробегание с ускорением.	УР			Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	
9	Бег. Старт из разных положений тела. Пробегание по выражу.	УОМН УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий учителя.	ИУО
10	Эстафеты с преодолением препятствий.	УРК	1		Выполнение заданий учителя. Следовать правилам эстафет.	ФО, ПрР
11	ОРУ с набивными мячами. Прыжки. Прыжковые упражнения.	УОМН	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий учителя.	ПрР
12	Прыжки. Прыжки в длину с места и разбега.	УР	1		Выполнение заданий учителя.	ПрР
13	ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения на гимнастической скамейке, шведской стенке.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР, ИУО
14	ОРУ. Подвижная игра «Самый ловкий».	УР	1		Выполнять задание, следуя правилам.	ПрР
15	Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.	УОМН	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя. Следовать правилу поднятой руки.	ФО, ПрР
16	ОРУ. Упражнение на укрепление мышечного корсета. Упражнения на расслабление.	УОНЗ, УОМН	1		Выполнение заданий учителя. Точное выполнение техники упражнений.	ПрР
17	ОРУ. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени. Упражнения на расслабление.	УОНЗ, УОМН	1		Выполнение заданий учителя. Точное выполнение техники упражнений.	ПрР
18	Упражнения на равновесие. Упражнения на расслабление.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий технически верно.	ПрР
19	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения.	УОНЗ, УОМН	1		Выполнение задания, следуя объяснениям учителя.	ПрР
20	ОРУ. Комплексы упражнений с элементами акробатики.	УР, УРК	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ИУО, ПрР
21	Дыхательные упражнения. Дыхательные упражнения по подражанию, под хлопки, под счет.	УРК, УР	1		Демонстрация умений выполнения упражнений.	ФО, ПрР
22	Упражнения на равновесие. Упражнения на	УРК,	1		Демонстрация теоретических знаний и	ИУО,

	расслабление. Комплексы упражнений с элементами акробатики.	УР			практических умений выполнения упражнений.	ПрР
23	Подвижная игра: «Вызов номера». Подвижная игра: «Защита крепости».	УР	1		Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
24	Упражнения с мячами на базе игры баскетбол. История и основные правила игры.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя.	ПрР
25	ОРУ. Упражнения с мячами разного диаметра и веса в движении.	УОНЗ, УОМН	1		Выполнение заданий технически правильно.	ПрР
26	ОРУ. Ведение, передача и бросок мяча в движении.	УОНЗ, УОМН	1		Наблюдение за демонстрациями учителя. Выполнение заданий технически правильно.	ПрР
27	Эстафеты с мячом: ведением, передачами, броском в кольцо.	УОМН	1		Выполнение задания технически правильно.	ПрР
28	Упражнения с мячами на базе игры волейбол. История и основные правила игры.	УОНЗ, УОМН	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение задания технически правильно.	ПрР
29	Спортивная игра: «Скокбол»	УР	1		Игра по правилам.	ПрР
30	ОРУ. Техника подачи и приёма мяча.	УОНЗ	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение заданий технически правильно.	ФО
31	ОРУ. Бег из разных стартовых положений. Прыжки в длину с места и разбега.	УР, УРК	1		Демонстрировать теоретические и практические знания.	ИУО, ПрР
32	Эстафеты с преодолением различных препятствий с предметами и без.	УР	1		Слушание объяснений учителя. Выполнение задания, следуя правилам.	ПрР
33	ОРУ. Легкоатлетические упражнения.	УР, УРК	1		Демонстрировать знания различных легкоатлетических комплексов.	ИУО, ПрР
34	Итоговое занятие.	УР, УРК	1		Демонстрировать универсальные умения и самостоятельно выполнять задания с соблюдением правил.	ИУО, ПрР
	Итого		34			

## Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение

### Учебно-методический комплекс 1-4 класс

1. Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1- 11кл А. П. Матвеева, Т. В. Петровой, Л. В. Коверкиной. – М.: Дрофа, 2007г.
2. Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2016г.
3. Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008г.
4. Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов на Дону: Феникс, 2015г.
- 5 А.Н Каинов, И.Ю. Шалаева. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. Рекомендации, Планирование, программы. Волгоград 2009г.
6. Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия» , 2000г.
7. Г.И. Погадаев. Физическая культура 1-4 классы Рабочая программа для общеобразовательных учреждений. Москва. Дрофа 2012г.
8. Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008г.
9. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход. 2 класс, Москва «Вако», 2010г.

### Интернет-ресурсы

1. Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)
2. К уроку.ru [www.k-uroku.ru](http://www.k-uroku.ru)
3. Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)
4. Про школу.ru. <http://www.proshkolu.ru>

### Материально-техническое оснащение образовательного процесса

1. Спортивный зал;
2. Спортивная площадка;
3. Музыкальный центр;
4. Аудиозаписи;
5. Кегли;
6. Мячи разной величины и веса (футбольный, баскетбольный, волейбольный, теннисный и т.д.);
7. Обручи;
8. Скакалки;
9. Скамейки гимнастические;
10. Палки гимнастические;
11. Резиновые и набивные мячи;
12. Шведская стенка;
13. Мат гимнастический.

## ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Предмет   Адаптивная физическая культура

Класс 1-4

на 2023/ 2024 учебный год

В соответствии с Постановлением Правительства РФ произведена корректировка рабочей программы по адаптивной физической культуре в части календарно-тематического планирования:

### Корректировка календарно-тематического планирования

Порядок, № урока	Тема урока	Дата проведения (факт)	Кол-во часов по РП	Кол-во часов в связи с корректировкой
<b>Всего</b>				

Рабочая программа скорректирована путём уплотнения учебного материала. Программа выполнена.

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Учитель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

### Методы и приемы, используемые в коррекционно-образовательном процессе

Учитывая особенности развития детей с ограниченными возможностями здоровья и принятые в общей и специальной педагогике классификации методов воспитания, остановимся на основных их группах, применяемых в разной степени и в разных сочетаниях в специальном образовании.

#### **Традиционные:**

##### **Словесные:**

Беседа.

Объяснение.

Эвристическая беседа.

Рассказ.

Работа с книгой

*Беседа* - тематически направленный диалог с учениками (учеником). Коррекционная направленность достигается особой системой и соблюдением требований к вопросам. В беседе часто используется мощный коррекционный прием (средство формирования понятий) – прием сравнения.

*Эвристическая беседа.* Эвристическая беседа - это один из основных методов, который позволяет проявить учащимся творческую активность.

*Объяснение* - последовательное логическое изложение нового материала.

Применяется при ознакомлении с теоретическими знаниями, вычислительными приемами, правилами использования измерительных инструментов.

*Рассказ* - последовательное изложение преимущественно фактического материала, осуществляемое в описательной или повествовательной форме. В случае работы с детьми с ЗПР должен быть ярким, эмоциональным, интересным, непродолжительным. Оптимальные темп и громкость речи, как правило, в сочетании с беседой.

*Работа с книгой* - чтение вслух, чтение про себя, чтение учителем. Коррекционная направленность реализуется за счет постепенного повышения уровня самостоятельности (от нахождения иллюстрации, страницы - до самостоятельного поиска ответа на вопрос). Используется в основном - для закрепления нового материала.

##### **Наглядные методы.**

*Иллюстрация* - показ ученикам иллюстративных пособий: схем, рисунков и пр. Коррекционная направленность осуществляется за счет большей реалистичности и подробности иллюстраций. Последовательность предъявления наглядного пособия: реальный объект => реальный объект и его реалистическое изображение с деталями => реалистическое изображение объекта с деталями => схематическое изображение объекта.

*Демонстрация* - показ приборов, технических установок, показ кино- и видеофильмов, презентаций. Использование интерактивных устройств.

##### **Практические методы**

*Устные и письменные упражнения* - многократное выполнение определенных действий или видов деятельности с целью их освоения и с опорой на понимание, сопровождающееся сознательным контролем и корректировкой. Коррекционная направленность реализуется в требованиях к упражнениям (точно знать цель упражнений и четко представлять конечные результаты; следить за точностью выполнения упражнений, чтобы не закреплялись ошибки; оптимальное число упражнений (мало - навык не сформируется, много - негативное отношение к учению); необходима *система* упражнений (четкая последовательность, постепенное усложнение, комплексный характер); упражнения не должны прерываться).

*Приучение* – это интенсивно выполняемое упражнение. Его применяют тогда, когда необходимо быстро и на высоком уровне сформировать требуемое качество. Приучение

применяется на всех этапах воспитательного процесса, но наиболее эффективно на ранней стадии. Условия Правильного применения приучения (ясное представление о цели воспитания; четко и ясно сформулированное правило, без казенно-бюрократических указаний; на каждый отрезок времени должен быть выделен оптимальный объем действий, посильных для воспитанников; необходимо показывать, как выполняются действия, каковы результаты; постоянный контроль). Значительный педагогический эффект дает приучение в игровой форме.

*Элементы программированного обучения.* В своей основе программированное обучение подразумевает работу ученика по некоей программе, в процессе выполнения которой, он овладевает знаниями. Роль учителя сводится к отслеживанию психологического состояния слушателя и эффективности поэтапного освоения им учебного материала, а, в случае необходимости, регулированию программных действий. Коррекционная направленность достигается, если соблюдены следующие принципы: малых шагов — учебный материал делится на малые части (**порции**), чтобы обеспечить правильность ответов учащегося на большинство вопросов. Благодаря этому учащийся постоянно получает положительное подкрепление при работе с обучающей программой. Каждое обобщение повторяется в различных контекстах несколько раз и иллюстрируется тщательно подобранными примерами. Вся разница между учениками будет выражаться лишь продолжительностью прохождения программ.

В условиях коррекционной школы эффективно использовать для проверки знаний, умений и навыков, создание положительной мотивации (всевозможные кодирования и шифрования правильных ответов).

**Воспитывающие ситуации.** Метод организации деятельности и поведения воспитанников в специально созданных условиях. Воспитывающая ситуация - это естественная или преднамеренно созданная обстановка, в которой ученик вынужден действовать и в своих действиях обнаружить уровень сформированности у него определенных качеств. Естественными ситуациями полна повседневная жизнь на уроках, в столовой, общественном транспорте и т. д. Преднамеренно созданные ситуации обычно затрагивают очень важные для воспитанников стороны их жизни. Это, например, ситуация распределения обязанностей, поручений, подарков и наград, выбора между личным и общественным и т. п. В таких ситуациях поведение человека обычно адекватно его внутренней позиции. Эти ситуации могут стать остроконфликтными и даже неуправляемыми, а поэтому требуют пристального внимания и очень тонкого педагогического руководства.

Модификацией метода воспитывающих ситуаций является **соревнование**, оно способствует формированию качеств конкурентоспособной личности. Этот метод опирается на естественные склонности ребенка к лидерству, к соперничеству. В процессе соревнования ребенок достигает определенного успеха в отношениях с товарищами, приобретает новый социальный статус. Соревнование вызывает не только активность ребенка, но и формирует у него способность к самоактуализации.

В технологии воспитывающих ситуаций выделяют несколько направлений, например

- игровое взаимодействие (способствует активному самовыражению учащегося, «проживанию» в игровом образе и приобретению им определенного нравственного опыта, созданию ценностных отношений в коллективе в процессе взаимодействия);

- тренинговые упражнения (во время их выполнения учащийся имеет возможность активно экспериментировать с различными стилями общения, усваивать и отрабатывать совершенно иные, не свойственные ему ранее коммуникативные навыки и умения, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность). В процессе выполнения тренинговых упражнений подростками приобретаются умения встать на точку зрения другого, умение видеть положительное в человеке, умение осознать собственные достоинства и недостатки, умение сдерживать свои эмоциональные порывы.

Выделяют следующие приемы организации деятельности:

1. «Взаимопомощь». Педагог так организует деятельность, чтобы от помощи друг другу зависел успех совместно организуемого дела.
2. «Акцент на лучшее». Преподаватель в разговоре с учащимися старается подчеркнуть лучшие черты каждого, при этом его оценка должна быть объективна и опираться на конкретные факты.
3. «Обмен ролями» - учащиеся обмениваются ролями или функциями, которые получили при выполнении заданий.
4. «Коррекция позиций». Тактичное изменение мнений учащихся, принятых ролей, образов, повышающих продуктивность общения с другими детьми и препятствующих возникновению агрессивного поведения (напоминание аналогичных ситуаций, возврат к исходным мыслям, вопрос-подсказка, и т.п.)

### **Технологии сохранения и стимулирования здоровья (здоровьесберегающие)**

**Динамические паузы.** Во время занятий, 2-5 мин., по мере утомляемости детей. Рекомендуется для всех детей в качестве профилактики утомления. Могут включать в себя элементы гимнастики для глаз. Создают необходимую атмосферу, снижающую напряжение.

### **Технология развития критического мышления.**

Основа технологии – трёхфазовая структура урока: **вызов, осмысление, рефлексия.**

Цель данной образовательной технологии – развитие мыслительных навыков учащихся, необходимых не только в учёбе, но и в обычной жизни (*умение принимать взвешенные решения, работать с информацией, анализировать различные стороны явлений и др.*).

Основная идея – создать такую атмосферу учения, при которой учащиеся совместно с учителем активно работают, сознательно с учителем активно работают, сознательно размышляют над процессом обучения, отслеживают, подтверждают, опровергают или расширяют знания, новые идеи, чувства или мнения об окружающем мире.

Технология развития критического мышления представляет собой целостную систему, формирующую навыки работы с информацией через чтение и письмо. Она представляет собой совокупность разнообразных приёмов, направленных на то, чтобы сначала заинтересовать ученика (пробудить в нём исследовательскую, творческую активность), затем предоставить ему условия для осмысления материала и, наконец, помочь ему обобщить приобретённые знания.

Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп **методов обучения** и их сочетания:

1. Методами организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесных (рассказ, учебная лекция, беседа), наглядных (иллюстрационных и демонстрационных), практически выполнения упражнений
2. Методами стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательных игр.
3. Методами контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуального показа, фронтального опроса, выборочного контроля, контрольные тесты

В процессе изучения курса используются следующие **формы промежуточного контроля**: тестовый контроль, тематический контроль, итоговый зачет.

Используются такие **формы обучения** показ, рассказ, демонстрация, соревнование.

Применяются варианты индивидуального, группового и коллективного способа обучения. Используются следующие средства обучения: игра, многократное повторение упражнения, разбивка по частям сложных упр.

**Формы организации работы учащихся:**



- фронтальная;
- индивидуальная;
- коллективная;
- парная;
- групповая.

#### **Виды деятельности учащихся:**

- устные сообщения;
- обсуждения;
- практическое выполнение упражнений
- работа соседями
- рефлексия.

При этом универсальные учебные действия формируются в результате взаимодействия всех учебных предметов и их циклов, в каждом из которых преобладают определенные виды деятельности и соответственно определенные учебные действия.

#### **Типы уроков:**

- уроки общеметодологической направленности (урок систематизации знаний). (УОМН);
- уроки открытия нового знания (УОНЗ);
- уроки рефлексии (УР);
- урок развивающего контроля (УРК)

#### **Контроль:**

ИУО- индивидуальный устный опрос  
ФО – фронтальный опрос  
ПО – письменный опрос  
КЗ - карточки-задания  
ПР - проверочная работа  
ПрР – практическая работа