

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа  
пос. Просвет муниципального района Волжский Самарской области

443526, Самарская область, Волжский район, п. Просвет, ул. Самарская, д.4  
Официальный сайт учреждения: <http://prosvetschool.minobr63.ru/>, адрес электронной почты: [prosvet\\_sch\\_vlg@samara.edu.ru](mailto:prosvet_sch_vlg@samara.edu.ru)

Контактная информация: телефоны: 9982-345, 9982-339

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО <u>учителей</u> <u>начальных классов</u> Протокол № 1 от «29» августа 2022 г. Руководитель МО _____ / В.Г.Рожичкая/	Заместитель директора по УВР _____/А.Г. Хусаинова/ «30» августа 2022 г.	Директор ГБОУ СОШ пос. Просвет _____/О.И. Седнева/ Приказ № 246 от «31» августа 2022 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
для обучающихся 1-4 классов  
с ОВЗ**

Составитель программы:  
учитель начальных классов  
Федорова Дарья Сергеевна

пос. Просвет  
2022 г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа начального общего образования по физической культуре для 1-4 классов составлена с учетом следующих нормативных документов:

- ✓ Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г. № 373
- ✓ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями в приказе Минобрнауки РФ от 31.12.2015г. № 1576);
- ✓ Адаптированной общеобразовательной программы начального общего образования
- ✓ Примерной программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014);
- ✓ Учебник: «Мой друг-физкультура» 1-4 класс: В.И. Лях. – М. Просвещение 2014 г
- ✓ Учебно-методического комплекса предметная линия учебников, созданная под редакцией.
- ✓ В.И. Ляха и А.А. Зданевича. М.: Просвещение 2014 г
- ✓ Федерального закона от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте.

При разработке рабочих программ необходимо соблюдать индивидуальные медицинские рекомендации, в которых отражены требования к двигательному режиму, показания и/или противопоказания к отдельным упражнениям.

Большое внимание на уроках физической культуры должно быть уделено общему развитию учащихся, а также коррекции имеющихся у них нарушений психофизического развития. Важным является поддержка интереса к учению, выработка положительной мотивации, формирование нравственной и волевой готовности к обучению в школе.

### **Характеристика особенностей обучающегося с ОВЗ.**

*(психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ОВЗ, для которых разработана адаптированная рабочая программа, указать особенности учебной деятельности)*

Обучающиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

## **Коррекционная направленность предмета заключается в формировании жизненных компетенций:**

- ✓ исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- ✓ формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- ✓ овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- ✓ формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- ✓ овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

### **Цели и задачи программы**

Адаптированная рабочая программа направлена на коррекцию физического развития детей с **ограниченными возможностями здоровья**, реабилитацию двигательных функций организма.

#### ***Цель программы:***

- ✓ развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

#### ***Задачи программы:***

- ✓ обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма школьника через оптимальные физические нагрузки;
- ✓ формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- ✓ содействие воспитанию нравственно-волевых качеств, развитию коммуникативной и познавательной деятельности;
- ✓ воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

#### ***Задачи программы***

#### **Образовательные задачи:**

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

#### **Развивающие задачи:**

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

#### **Оздоровительные и коррекционные задачи:**

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).

7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с **ОВЗ** является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

#### **Место предмета в учебном плане ГБОУ СОШ пос. Просвет**

Курс «Физическая культура» изучается с 1-4 классы из расчёта 3 часа в неделю 33 недели, 99 часов и 3 часа в неделю 34 недели 102 часа

Рабочая программа рассчитана на 405 часов на четыре учебных года.

<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА</b>	
<b>1 класс</b>	<b>99 ч</b>
<b>2 класс</b>	<b>102 ч</b>
<b>3 класс</b>	<b>102 ч</b>
<b>4 класс</b>	<b>102 ч</b>
<b>Всего</b>	<b>405 ч</b>

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате изучения всех без исключения предметов при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

##### **1. Личностные результаты**

##### **У выпускника будут сформированы:**

- ✓ внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- ✓ широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ✓ учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ✓ ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ✓ способность к оценке своей учебной деятельности;
- ✓ основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

- ✓ ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- ✓ знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- ✓ развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- ✓ установка на здоровый образ жизни;
- ✓ основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- ✓ чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

**Выпускник получит возможность для формирования:**

- ✓ внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- ✓ выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- ✓ устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- ✓ адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- ✓ положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- ✓ компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- ✓ морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- ✓ установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;
- ✓ осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- ✓ эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

**2. Метопредметные результаты**

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- ✓ принимать и сохранять учебную задачу;
- ✓ учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- ✓ планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- ✓ учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- ✓ осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- ✓ оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- ✓ адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- ✓ различать способ и результат действия;
- ✓ вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания

нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- ✓ преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- ✓ осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- ✓ самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

- ✓ осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- ✓ осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- ✓ использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- ✓ проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- ✓ строить сообщения в устной и письменной форме
- ✓ ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- ✓ основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- ✓ осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- ✓ осуществлять синтез как составление целого из частей;
- ✓ проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- ✓ строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- ✓ обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- ✓ осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- ✓ устанавливать аналогии;
- ✓ владеть рядом общих приемов решения задач.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- ✓ записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- ✓ создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- ✓ осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- ✓ осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- ✓ осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

- ✓ осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- ✓ строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- ✓ произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### **Выпускник научится:**

- ✓ адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- ✓ допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- ✓ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- ✓ формулировать собственное мнение и позицию;
- ✓ договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- ✓ строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- ✓ задавать вопросы;
- ✓ контролировать действия партнера;
- ✓ использовать речь для регуляции своего действия;
- ✓ адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- ✓ учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- ✓ понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- ✓ аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- ✓ продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- ✓ с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- ✓ задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- ✓ осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- ✓ адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

### **3. Предметные результаты**

**Физическая культура** (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

## **Знания о физической культуре**

### **Выпускник научится:**

- ✓ ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- ✓ раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ✓ ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- ✓ характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- ✓ характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- ✓ планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Способы физкультурной деятельности**

### **Выпускник научится:**

- ✓ отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- ✓ организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

### **Выпускник получит возможность научиться:**

- ✓ вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- ✓ целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- ✓ выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Физическое совершенствование**

### **Выпускник научится:**

- ✓ выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- ✓ выполнять организующие строевые команды и приемы;
- ✓ выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- ✓ выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);



- ✓ выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- Выпускник получит возможность научиться:**
- ✓ сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- ✓ выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- ✓ играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- ✓ выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- ✓ выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА 1-4 КЛАССЫ**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор

присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и

контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной 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); перелазание 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.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробег коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); 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 беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	Основы знаний о физической культуре	6	4	5	5
	Гимнастика с элементами акробатики	34	31	33	33
	Легкая атлетика	19	28	30	30
	Лыжная подготовка	12	12	12	12
	Подвижные игры	28	27	22	22
	Итого	99	102	102	102

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока (раздела)	Контроль	Кол-во часов	Коррекционная направленность
	По плану	По факту				
<b>Тема 1. Основные знания о физической культуре (6ч)</b>						
1.	1 неделя сентября		Организационно-методические требования на уроке физической культуры и при занятиях легкой атлетикой		1 ч	Коррекция расширения кругозора в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
2.			Что такое физическая культура?		1 ч	
3.			Возникновение физической культуры и спорта		1 ч	
4.	2 неделя сентября		Олимпийские игры		1 ч	
5.			Темп и ритм		1 ч	
6.			Личная гигиена человека		1 ч	
<b>Тема 2. Подвижные игры (3ч)</b>						
7.	3 неделя сентября		Подвижные игры на улице и в зале		1 ч	1.Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации.
8.			Подвижная игра «Точно в цель»		1 ч	
9.			Подвижная игра «Догонялки»		1 ч	
<b>Тема 3. Легкая атлетика (11 ч)</b>						
10.	4 неделя сентября		Развитие выносливости и силы. Техника бега на короткие дистанции.		1 ч	1.Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания. 2. Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества. 3. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия; 4. Коррекция слухового восприятия через выполнение команд учителя, по свистку. 5. Коррекция зрительного восприятия через выполнение упражнений с ориентирами, с различными предметами. 6. Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания.
11.			Техника высокого старта на коротких дистанциях		1 ч	
12.			Бег с ускорением. Бег рывком. Бег змейкой.		1 ч	
13.	1 неделя октября		Техника челночного бега.		1 ч	
14.			Техника метания мяча на дальность.		1 ч	
15.			Техника метания мяча в цель		1 ч	
16.	2 неделя октября		Техника метания мяча в цель и на дальность		1 ч	
17.			Техника выполнения прыжка в длину с места		1 ч	
18.			Техника прыжков в длину с места		1 ч	
19.	3 неделя октября		Техника прыжка в высоту с прямого разбега		1 ч	
20.			Прыжок в высоту с прямого разбега		1ч	

Тема 4. Подвижные игры (2ч)						
21.			Народная игра «Горелки»		1 ч	1.Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации.
22.	4 неделя октября		Подвижная игра «Охотники и зайцы»		1 ч	
Тема 5. Гимнастика (30 ч)						
23.	1 неделя ноября		Организационно-методические требования на уроке физической культуры и при занятиях гимнастикой		1 ч	1. Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление. 2. Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений. 3. Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве. 4. Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
24.			Развитие координации и ловкости. Строевые упражнения.		1 ч	
25.	2 неделя ноября		Круговая тренировка.		1 ч	
26.			Развитие координации, силы, ловкости. Веселая скакалка.		1 ч	
27.			Техника прыжка в скакалку.		1 ч	
28.	3 неделя ноября		Разновидности прыжков в скакалку		1 ч	
29.			Стихотворное сопровождение на уроках		1 ч	
30.			Стихотворное сопровождение как элемент развития координации движения		1 ч	
31.	1 неделя декабря		Глаза закрывай- упражненье начинай		1 ч	
32.			Наклон вперед из положения стоя и сидя		1 ч	
33.			Подъем туловища из положения лежа за 30 с.		1 ч	
34.	2 неделя декабря		Круговая тренировка		1 ч	
35.			Перекаты и разновидности перекатов		1 ч	
36.			Техника выполнения кувырка вперед		1 ч	
37.	3 неделя декабря		Кувырок вперед		1 ч	
38.			Техника выполнения кувырка назад		1 ч	
39.			Кувырок назад и кувырок вперед		1 ч	
40.	4 неделя декабря		Техника выполнения «стойка на лопатках», «мост».		1 ч	
41.			Стойка на лопатках, «Мост» - совершенствование.		1 ч	
42.			Развитие гибкости. Гимнастические упражнения.		1 ч	
43.	5 неделя декабря		Упражнения на гимнастической скамейке		1 ч	
44.			Упражнения на гимнастическом бревне		1 ч	
45.			Упражнения на гимнастической стенке		1 ч	
46.	1 неделя января		Разновидности висов на перекладине.		1 ч	
47.			Мой друг- канат! Подтягивание на канате.		1 ч	
48.			Подтягивание на канате в два приема.		1 ч	
49.	2 неделя		Обруч – учимся им управлять		1 ч	

50.	января		Вращение обруча		1 ч		
51.			Подвижные игры с обручем, скакалкой и мячом		1 ч		
52.	3 неделя января		Подвижные игры с обручем, скакалкой и мячом		1 ч		
<b>Тема 6. Лыжная подготовка (12)</b>							
53.			Организационно – методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.		1 ч	1. Коррекция мелкой моторики через использование спортивного инвентаря. 2. Коррекция эмоционально- волевой сферы, опорно двигательного аппарата через положительный пример. 3. Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания. 4. Коррекция слухового восприятия через выполнение команд учителя. 5. Коррекция зрительного восприятия через выполнение упражнений с ориентирами, с различными предметами. 6. Коррекция нарушения осанки через индивидуально подобранные упражнения.	
54.			Ступающий на лыжах без палок		1 ч		
55.	1 неделя февраля		Скользкий шаг на лыжах без палок		1 ч		
56.			Повороты переступанием на лыжах без палок		1 ч		
57.			Ступающий шаг и скользкий шаг на лыжах с палками		1 ч		
58.	2 неделя февраля		Скользкий шаг на лыжах с палками		1 ч		
59.			Повороты переступанием на лыжах с палками		1 ч		
60.			Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок и с палками		1 ч		
61.	3 неделя февраля		Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками		1 ч		
62.			Торможение падением на лыжах без палок		1 ч		
63.			Скользкий шаг на лыжах «змейкой»		1 ч		
64.	1 неделя марта		Прохождение дистанции 500 м на лыжах		1 ч		
<b>Тема 7. Подвижные игры (17ч)</b>							
65.			Инструкция для учащихся по мерам безопасности в спортзале при занятиях игровыми видами спорта		1 ч		1.Коррекция слухового восприятия и мелкой моторики. 2. Коррекция эмоционально-волевой сферы. 3. Коррекция опорно- двигательного аппарата, мелкой моторики через соревновательные моменты. 4. Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве. 5. Коррекция координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения. 6. Коррекция зрительной дифференцировки направления движения, ручная ловкость,
66.			Круговая тренировка		1 ч		
67.	1 неделя марта		Прохождение полосы препятствий		1 ч		
68.			Прохождение усложненной полосы препятствий		1 ч		
69.			Броски и ловля мяча в парах		1ч		
70.	2 неделя марта		Ведение мяча		1 ч		
71.			Ведение мяча в движении и на месте		1 ч		
72.			Броски мяча в кольцо разными способами		1 ч		
73.	3 неделя марта		Эстафеты с мячом		1 ч		
74.			Подвижные игры с мячом		1 ч		
75.			Круговая тренировка с мячом		1 ч		
76.	4 неделя марта		Броски и ловля мяча в тройках		1 ч		
77.			Разновидности бросков в парах, в тройках, в квадратах		1 ч		

78.			Броски мяча через волейбольную сетку		1 ч	ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания. 7.Корректировать и расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
79.	1 неделя апреля		Точность бросков мяча через волейбольную сетку		1 ч	
80.			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанции		1 ч	
81.			Подвижная игра «Три мяча»		1 ч	
<b>Тема 8. Гимнастика (4)</b>						
82.	2 неделя апреля		Развитие силы, координации. Вис на время.		1 ч	1. Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве. 2. Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
83.			Тестирование наклона вперед из положения стоя		1 ч	
84.			Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		1 ч	
85.	3 неделя апреля		Подъема туловища из положения лежа за 30с		1 ч	
<b>Тема 9. Легкая атлетика (8 ч)</b>						
86.			Инструкция для учащихся по мерам безопасности на открытых площадках на улице, при занятиях игровыми видами спорта и легкой атлетикой		1 ч	3.Коррекция слухового восприятия через выполнения команд учителя, по свистку. 4. Коррекция зрительного восприятия через выполнение упражнений с ориентирами, с различными предметами. 5. Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания.
87.			Техника выполнения челночного бега 3x10 м		1 ч	
88.	4 неделя апреля		Развитие силы, координации. Броски набивного мяча.		1 ч	
89.			Выполнение прыжка в длину с места		1 ч	
90.			Выполнение метания малого мяча на дальность		1 ч	
91.	1 неделя мая		Выполнение метания малого мяча на точность		1 ч	
92.			Бег на 30 м с высокого старта		1 ч	
93.			Бег на 60 м с высокого старта		1 ч	
<b>Тема 10. Подвижные игры (6ч)</b>						
94.	1 неделя мая		Развитие быстроты, силы, координации.		1 ч	1.Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации.
95.			Круговая тренировка		1 ч	
96.			Развитие быстроты, силы, координации. Беговые упражнения		1 ч	
97.	1 неделя мая		Беговые эстафеты		1 ч	
98.			Командные подвижные игры		1 ч	
99.			Подвижные игры с мячом		1 ч	



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 класс

№ урока	Дата проведения		Тема урока (раздела)	Контроль	Кол-во часов	Коррекционная направленность
	По плану	По факту				
<b>Тема 1. Основные знания о физической культуре (1ч)</b>						
1.	1 неделя сентября		Организационно-методические требования на уроке физической культуры и при занятиях легкой атлетикой		1 ч	Коррекция расширения кругозора в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
<b>Тема 2. Легкая атлетика (17ч)</b>						
2.			Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции.		1 ч	<p>1. Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания.</p> <p>2. Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества.</p> <p>3. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия;</p> <p>4. Коррекция слухового восприятия через выполнения команд учителя, по свистку.</p> <p>5. Коррекция зрительного восприятия через выполнение упражнений с ориентирами, с различными предметами.</p> <p>6. Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания.</p>
3.			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Норматив	1 ч	
4.			2 неделя сентября	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Норматив	
5.			Развитие выносливости. Бег на короткие дистанции.		1 ч	
6.			Беговые эстафеты. Развитие силы, координации и ловкости.		1 ч	
7.	3 неделя сентября		Тестирование челночного бега 3x10м	Норматив	1 ч	
8.			Техника метания мяча на дальность		1 ч	
9.			Тестирование метания мяча на дальность	Норматив	1 ч	
10.	4 неделя сентября		Упражнения на развитие силы, координации и ловкости.		1 ч	
11.			Ловля и броски малого мяча в парах.		1 ч	
12.			Техника метания мяча на точность.		1 ч	
13.	1 неделя октября		Тестирование метания малого мяча на точность	Норматив	1 ч	
14.			Техника прыжка в длину с места		1 ч	
15.			Тестирование прыжка в длину с места	Норматив	1 ч	
16.	2 неделя октября		Прыжок в высоту с прямого разбега		1 ч	
17.			Разновидности прыжка в высоту		1 ч	
18.			Тестирование прыжка в высоту с прямого разбега	Норматив	1 ч	

<b>Тема 3. Гимнастика (9ч)</b>						
19.	3 неделя октября		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Норматив	1 ч	1. Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление. 2. Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений. 3. Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве. 4. Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
20.			Развитие силовых качеств. Разновидности висов.		1 ч	
21.			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Норматив	1 ч	
22.	4 неделя октября		Тестирование сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Норматив	1 ч	
23.			Строевые упражнения. Веселая скакалка.		1 ч	
24.			Строевые упражнения. Техника прыжка через скакалку.		1 ч	
25.	1 неделя ноября		Тестирование прыжка через скакалку.	Норматив	1 ч	
26.			Развитие силы, координации и гибкости.		1 ч	
27.			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Норматив	1 ч	
<b>Тема 4. Подвижные игры(2ч)</b>						
28.	2 неделя ноября		Подвижная игра «Третий лишний».		1 ч	Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации.
29.			Подвижная игра «Кот и мыши».		1 ч	
<b>Тема 5. Основные знания о физической культуре (1ч)</b>						
30.			Организационно-методические требования на уроке физической культуры и при занятиях гимнастикой		1 ч	Коррекция расширения кругозора в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
<b>Тема 6. Гимнастика (18ч)</b>						
31.	3 неделя ноября		Кувырок вперед, назад, с разбега.		1 ч	1. Пластичность, выразительность, координация асимметричных движений, образное мышление. 2. Увеличение подвижности плечевых суставов. Укрепление мышц спины и плечевого пояса. Ритмичность и координация движений, регулирование темпа движений. 3. Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.
32.			Тестирование 3 кувырка вперед на время.	Норматив	1 ч	
33.			Стойка на лопатках, «мост», «шпагат».		1 ч	
34.	1 неделя декабря		Гимнастические упражнения в акробатической комбинации		1 ч	
35.			Гимнастические упражнения в акробатической комбинации		1 ч	
36.			Акробатическая комбинация на результат.	Норматив	1 ч	
37.	2 неделя		Ритмическая гимнастика.		1 ч	

38.	декабря		Упражнения на гимнастическом бревне		1 ч	4. Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
39.			Комбинация упражнений на гимнастическом бревне		1 ч	
40.	3 неделя декабря		Тестирование комбинация на гимнастическом бревне	Норматив	1 ч	
41.			Упражнения на гимнастической стенке		1 ч	
42.			Круговая тренировка с использования гимнастических упражнений		1 ч	
43.	4 неделя декабря		Круговая тренировка. Лазанье по канату		1 ч	
44.			Лазанье по канату в два, в три приема		1 ч	
45.			Варианты вращения обруча		1 ч	
46.	5 неделя декабря		Опорный прыжок		1 ч	
47.			Разновидности опорного прыжка		1 ч	
48.			Тестирование опорного прыжка.	Норматив	1 ч	
<b>Тема 7. Подвижные игры(2ч)</b>						
49.	1 неделя января		Подвижные спортивные игры		1 ч	Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации.
50.			Подвижные спортивные игры		1 ч	
<b>Тема 8. Основные знания о физической культуре (1ч)</b>						
51.			Организационно – методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.		1 ч	Коррекция расширения кругозора в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
<b>Тема 9. Лыжная подготовка (12ч)</b>						
52.	1 неделя января		Ступающий шаг на лыжах без палок и с палками		1 ч	1. Коррекция мелкой моторики через использование спортивного инвентаря. 2. Коррекция эмоционально-волевой сферы, опорно двигательного аппарата через положительный пример. 3. Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания. 4. Коррекция слухового восприятия через выполнения команд учителя. 5. Коррекция зрительного восприятия через
53.			Скользкий шаг на лыжах без палок и с палками		1 ч	
54.			Повороты переступанием на лыжах без палок		1 ч	
55.	2 неделя января		Торможение падением на лыжах с палками		1 ч	
56.			Прохождение дистанции 1 км на лыжах		1 ч	
57.			Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон		1 ч	
58.	3 неделя января		Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах		1 ч	
59.			Подъем на склон «елочкой»		1 ч	
60.			Передвижение на лыжах змейкой		1 ч	
61.	1 неделя февраля		Подвижная игра на лыжах «Накаты»		1 ч	
62.			Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		1 ч	

63.			Контрольный урок по лыжной подготовке	Норматив	1 ч	выполнение упражнений с ориентирами, с различными предметами. 6. Коррекция нарушения осанки через индивидуально подобранные упражнения.
<b>Тема 10. Основные знания о физической культуре (1ч)</b>						
64.	2 неделя февраля		Инструкция по мерам безопасности в спортзале при занятиях игровыми видами спорта		1 ч	Коррекция расширения кругозора в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
<b>Тема 11. Игровые виды спорта. Подвижные игры. (20ч)</b>						
65.			Броски и ловля мяча в парах		1 ч	1.Коррекция слухового восприятия и мелкой моторики. 2. Коррекция эмоционально-волевой сферы. 3. Коррекция опорно- двигательного аппарата, мелкой моторики через соревновательные моменты. 4. Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве. 5. Коррекция координация движений рук, точность направления и усилия. Быстрота переключения зрения. 6. Коррекция зрительной дифференцировки направления движения, ручная ловкость, ориентировка в пространстве, равновесие, распределение внимания. 7.Корректировать и расширить кругозор в области физической культуры, развивать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями.
66.			Броски и ловля мяча в парах		1 ч	
67.	3 неделя февраля		Броски мяча в баскетбольное кольцо разными способами		1 ч	
68.			Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»		1 ч	
69.			Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо		1 ч	
70.	1 неделя марта		Тестирование бросков в баскетбольное кольцо	Норматив	1 ч	
71.			Упражнения и подвижные игры с мячом. Эстафеты с мячом		1 ч	
72.			Развитие ловкости и координации. Круговая тренировка		1 ч	
73.	2 неделя марта		Преодоление полосы препятствий		1 ч	
74.			Броски и ловля мяча в парах, в тройках, в четверках		1 ч	
75.			Приемы и передача мяча. Игровые упражнения		1 ч	
76.	3 неделя марта		Броски мяча через волейбольную сетку в парах.		1 ч	
77.			Броски мяча через волейбольную сетку на точность		1 ч	
78.			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		1 ч	
79.	4 неделя марта		Броски и ловля мяча в парах, в тройках, в четверках		1 ч	
80.			Приемы и передача мяча. Игровые упражнения		1 ч	
81.			Броски мяча через волейбольную сетку в парах.		1 ч	
82.	1 неделя апреля		Броски мяча через волейбольную сетку на точность		1 ч	
83.			Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций на результат	Норматив	1 ч	

84.			Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	Норматив	1 ч	
<b>Тема 12. Гимнастика (4ч)</b>						
85.	2 неделя апреля		Развитие силы, координации. Вис на время.		1 ч	1. Укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве. 2. Равновесие, точность, выразительность, пластичность движений, дифференцировка амплитуды, расслабление
86.			Тестирование наклона вперед из положения стоя	Норматив	1 ч	
87.			Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	Норматив	1 ч	
88.	3 неделя апреля		Подъема туловища из положения лежа за 30с	Норматив	1 ч	
<b>Тема 13. Легкая атлетика ( 11 ч)</b>						
89.	4 неделя апреля		Инструкция по мерам безопасности на открытых площадках на улице, при занятиях игровыми видами спорта и легкой атлетикой		1 ч	1.Коррекция техники движений рук, усвоение темпа, активизация и ритм дыхания. 2. Координация движений, соразмерность усилий, скоростно-силовые качества. 3. Содействие формированию и закреплению правильной осанки, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, активизации обменных процессов, укреплению нервной системы и профилактике плоскостопия; 4. Коррекция слухового восприятия через выполнения команд учителя, по свистку. 5. Коррекция зрительного восприятия через выполнение упражнений с ориентирами, с различными предметами. 6. Коррекция эмоционально – волевой сферы, пространственной ориентации; памяти, внимания.
90.			Круговая тренировка беговые упражнения		1 ч	
91.	1 неделя мая		Тестирование челночного бега 3x10 м	Норматив	1 ч	
92.			Тестирование прыжка в длину с места	Норматив	1 ч	
93.			Развитие выносливости. Бег на короткие дистанции.		1 ч	
94.	2 неделя мая		Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Норматив	1 ч	
95.			Тестирование бега на 60 м с высокого старта	Норматив	1 ч	
96.			Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции		1 ч	
97.	3 неделя мая		Развитие выносливости. 6-ти минутный бег		1 ч	
98.			Развитие выносливости. Скоростно-силовая подготовка		1 ч	
99.			Развитие выносливости. Скоростно-силовая подготовка		1 ч	
<b>Тема 14. Подвижные игры(3ч)</b>						
100.	4 неделя мая		Подвижные игры «Пионербол»		1 ч	Способствовать развитию скоростно-силовых качеств, взрывной силе, быстроты реакции, ловкости, координации движений, пространственной ориентации.
101.			Подвижные игры «Перестрелка»		1 ч	
102.			Подвижные игры		1 ч	



## Материально-техническое обеспечение адаптированной рабочей программы

### *Наглядные пособия:*

- ✓ таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- ✓ плакаты методические;

### *Технические средства:*

Оборудование для мультимедийных демонстраций: компьютер, медиапроектор, интерактивная доска (в учебных кабинетах начальных классов)

### *Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

- ✓ стенка гимнастическая;
- ✓ скамейки гимнастические;
- ✓ перекладина гимнастическая;
- ✓ перекладина навесная;
- ✓ канат для лазанья;
- ✓ комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- ✓ маты гимнастические;
- ✓ мячи набивные (1 кг);
- ✓ скакалки гимнастические;
- ✓ мячи малые (резиновые, теннисные);
- ✓ палки гимнастические;
- ✓ обручи гимнастические;
- ✓ кольца пластмассовые разного размера;
- ✓ резиновые кольца;
- ✓ планка для прыжков в высоту;
- ✓ стойки для прыжков в высоту;
- ✓ рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- ✓ щиты с баскетбольными кольцами;
- ✓ большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
- ✓ стойки волейбольные;
- ✓ сетка волейбольная;
- ✓ мячи средние резиновые;
- ✓ гимнастические кольца;
- ✓ аптечка медицинская

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря соответствуют возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. М: Просвещение, 2012г.
2. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М: Просвещение, 2014г.
3. В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Вако», 2017г.
4. Материально техническое обеспечение образовательного процесса: Лыжи на класс.