

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской
области
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
КАМЫШИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МКОУ Госселекционная СШ

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей
Протокол №1 от «24» 08
2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
методического
объединения
Хрущатова Т.С.
Хрущатова Т.С.
Протокол №1 от «24» 08
2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
Госселекционной СШ


Госселекционная
Шальшикина О.В.
Приказ №78 от «24» 08
2022 г.

Адаптированная образовательная программа
начального общего образования
обучающихся с НОДА (вариант 6.2)
по предмету «Адаптивная физическая культура»
для 1-4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по предмету «Физической культуры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, с учётом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с НОДА.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА

Группу обучающихся по варианту 6.2. составляют дети с лёгким дефицитом познавательных и социальных способностей, передвигающиеся при помощи ортопедических средств или лишенные возможности самостоятельного передвижения, имеющие нейросенсорные нарушения в сочетании с ограничениями манипулятивной деятельности и дизартрическими расстройствами разной степени выраженности.

Особые образовательные потребности обучающихся с НОДА

Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования.

Цель предмета Физическая культура:

Стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Основные задачи реализации содержания:

Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, о возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена на 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях) в 1-ом классе, на 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях) во 2 – 4-ых классах.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА **адаптивная физическая культура**

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

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.

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

Способы физкультурной деятельности

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).

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.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы Основные исходные положения.

Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекат назад. Упоры, стойка на коленях. Упражнения в равновесии.

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

Лёгкая атлетика.

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел «**Прикладные Упражнения**» направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для детей, вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с учениками для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с фляжками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки. Учителю физического воспитания необходимо знать об особенностях ходьбы в аппаратах, с костылями, с палочкой, знать основные деформации нижних конечностей, меры ортопедической профилактики, требования ортопедического режима и способы исправления походки при различной патологии опорно-двигательного аппарата.

1 класс

Знания по физической культуре

Физическая культура

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

Физические упражнения

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, фляжки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика

Ходьба: Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

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

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

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

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; 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); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставлением ориентиров, расположенных на разной высоте.

.

2 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Спортивно оздоровительная деятельность

Гимнастика

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флаги, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.

Лёгкая атлетика

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

Беговые упражнения: из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

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

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочек»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, в разных направлениях 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком)

3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Спортивно оздоровительная деятельность

Гимнастика

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, фляжки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания

Лёгкая атлетика

Ходьба: по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

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

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, наклоны; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, в разных направлениях по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком)

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные игры и развлечения. Соблюдение правил игр.

Спортивно оздоровительная деятельность

Гимнастика

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, фляжки, обручи, малые и большие мячи).

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и т.д.).

Лёгкая атлетика

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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 и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

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

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

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

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

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.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) 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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Тематическое планирование (3 часа в неделю)

№	Разделы и темы	Количество часов				
		1 кл.	2 класс	3 класс	4 класс	
1	Знания о физической культуре	В процессе занятий				
2	Способы физкультурной деятельности	В процессе занятий				
3	Физическое совершенствование:					
	- гимнастика с основами акробатики	21	21	21	21	
	- легкая атлетика	24	24	24	24	
	- подвижные игры	54	54	54	54	
	-адаптивная физическая реабилитация	3	6	6	6	
	Итого	99	102	102	102	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;
- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
-

Тематическое планирование
1класс

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1.	Техника безопасности на уроке физкультуры. Ознакомление со строевыми командами. Игра «По местам!».		
2.	Строевые упражнения.Подвижная игра «По местам!».		
3.	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место».		
4.	Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря. Строевые упражнения. Подвижная игра «Займи свое место».		
5.	Выявление уровня физической подготовленности обучаемых. Тестирование двигательных качеств: бег 20 м, прыжки вверх на месте.		
6.	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах.Игра «Будь ловким!».		
7.	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра «Смена мест».		
8.	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед и назад. Подвижная игра «Смена мест».		
9.	Развитие общей выносливости. Корректировка техники бега. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Пятнашки».		
10.	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».		
11.	Двигательный режим учащегося. Техника челночного бега с переносом кубиков. Игра «Кот и мышь».		
12.	Закрепление техники челночного бега с переносом кубиков. Совершенствование навыков выполнения строевых команд. Игра «Эстафета зверей».		
13.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.		
14.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов и прыжков с высоты.		
15.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Обучение технике поворотов (прыжком, переступанием) и прыжков с высоты.		
16.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест».		
17.	Прыжки на одной и двух ногах вверх на опору. Подвижная игра «Смена мест».		
18.	Приемы и навыки прыжков вверх и вниз на маты. Упражнение «Солнышко» (со скакалкой).		
19.	Ознакомление с техникой выполнения прыжков в длину. Игра «Найди цвет!».		
20.	Развитие быстроты, передача волейбольного мяча и его ловля.		

21.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	
22.	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	
23.	Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	
24.	Правила метания мяча с разбега. Игра «Ловишки».	
25.	Совершенствование техники метания. Игра «Попади в корзину».	
26.	Совершенствование техники метания. Игра «Попади в корзину».	
27.	Упражнения с мячом большого диаметра Игра «Затейники».	
28.	Бросок мяча снизу и ловля мяча на месте. Игра «Бросай – поймай».	
29.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Солнышко».	
30.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд.	
31.	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд.	
32.	Техника выполнения упражнений в лазании по гимнастической стенке. Игра «Удочка».	
33.	Лазание по гимнастической стенке, переползание под гимн. скамейкой. Подвижная игра «Карусель».	
34.	Совершенствование техники лазания и перелезания. Игра «Дождик».	
35.	Переползание (подражание животным), игры «Крокодил», «Обезьяна».	
36.	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений.	
37.	Развитие координационных способностей посредством гимнастических упражнений.	
38.	Полоса препятствий. Игра «Мы – веселые ребята!»	
39.	Полоса препятствий. Игра «Мы – веселые ребята!»	
40.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Подвижная игра «Займи свое место».	
41.	Ходьба на носках по линии, скамейке Комплекс упражнений «Скамеечка».	
42.	Ходьба на носках по линии, скамейке Комплекс упражнений «Скамеечка».	
43.	Лазание по гимнастической лестнице.	
44.	Лазание по гимнастической лестнице.	
45.	Техника выполнения акробатических упражнений.	
46.	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке.	
47.	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке ПИ «Хитрая лиса».	
48.	Выполнение акробатических упражнений. Обучение кувырку в группировке ПИ «Хитрая лиса».	
49.	Фронтальное обучение упору и висам лежа на низком бревне.	
50.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».	
51.	Выполнение висов, упоров и упражнений на равновесие. Комплекс упражнений «Дорожка».	
52.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полуушлагата.	
53.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	
54.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	
55.	Упражнения на равновесие. Учет по прыжкам в длину с места.	
56.	Развитие координационных способностей. Игра «Змейка».	

57.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	
58.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	
59.	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	
60.	Танцевал. минутка «Если нравится тебе». Комплекс упражнений «Ветер».	
61.	Веселые старты.	
62.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игра «Дед Мороз».	
63.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игра «Снежное царство».	
64.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игровые. упражнение «Смелые воробышки».	
65.	Подвижные игры в зимний период. Метание снежка. Игровые. упражнение «Смелые воробышки».	
66.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	
67.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	
68.	Развитие выносливости и быстроты.	
69.	Развитие выносливости и быстроты.	
70.	Метание мяча в щит.	
71.	Подвижные игры «Учимся, играя!».	
72.	Разучивание акробатических упражнений. Игра «Лабиринт».	
73.	Лазания и перелезания. Отработка техники упражнений с мячом.	
74.	Прием, передача и прокат малого мяча. Правила выполнения упражнений с мячом.	
75.	Отработка техники метания и ловли мяча. Игра «Кто меткий?».	
76.	Упражнения с теннисным мячом. Игровое упражнение «Передай мяч».	
77.	Повторение техники выполнения упражнений на равновесие.	
78.	Упражнение «Поднимание и опускание туловища из положения лежа».	
79.	Перекаты в гимнастике, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных положениях.	
80.	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу, прокат на спине назад, выполнение полуушпагата.	
81.	Обучение висам на перекладине и шведской стенке.	
82.	Круговые эстафеты до 20 м.	
83.	Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна».	
84.	Комплекс упражнений «На лугу». Игры: «Волк во рву», «Весна-красна»	
85.	Закрепление учебного материала по прыжкам, развитию скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр: «Прыгающие воробушки».	
86.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «Попади в мяч».	
87.	Игры: «Посадка картошки», «Вперед-назад», «Чье звено скорее соберется?».	
88.	Упражнения на равновесие. Игры: «Птичка», «Лесная поляна», «Перепрыгиваем лесные кочки».	
89.	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	
90.	Повторение строевых упражнений. Наклоны.	

91.	Соревнования и круговые эстафеты до 20м. Игра «Космонавты».		
92.	Веселое многоборье. Метание мячей в цель.		
93.	Повторение правил техники безопасности. Игры: «Прыжок под микроскопом», «Ручейки и озера».		
94.	Правила закаливания (солнечные и воздушные ванны).		
95.	Кроссовая подготовка.		
96.	Преодоление полосы препятствий. Игра «Лягушата и цапля».		
97.	Подвижные игры. Бег на 60 м.		
98.	Подвижные игры. Бег на 60 м.		
99.	Техника безопасности в летний период. Игры: «Команда быстроногих», «Перетягивание через черту».		

2 класс

Основы знаний 2ч

1	Личная гигиена. Правила поведения на уроке.		
2	Правила поведения в физкультурном зале.		

Строевые упражнения 4ч.

3	Построение в колонну по одному, равнение в затылок.		
4	Команды «на право», «на лево», «кругом».		
5	Правила исполнения.		
6	Выучить правая левая рука, правая левая сторона.		

Лёгкая атлетика 12ч

7	Ходьба в колонне, в быстром и медленном темпе.		
8	Бег в среднем темпе.		
9	Ходьба и бег в колонне.		
10	Непрерывный бег с изменением темпа.		
11	Весёлые старты. Закрепление пройденного материала.		
12	Прыжки.		
13	Вертикальные прыжки.		
14	Горизонтальные прыжки.		
15	Метание мяча.		
16	Метание мяча в цель.		

17	Метание мяча в длину.		
18	Весёлые старты. Закрепление пройденного материала.		
19	Горизонтальные прыжки.		
20	Метание мяча.		
21	Метание мяча в цель.		

Гимнастика 5ч.

22	Основные положения рук, ног, туловища.		
23	Комплекс упражнений для рук, ног, туловища.		
24	Гимнастические палки.		
25	Упражнения с гимнастическими палками.		
26	Закрепление упражнений с гимнастическими палками.		
27	Основные положения рук, ног, туловища.		
28	Комплекс упражнений для рук, ног, туловища.		
29	Гимнастические палки.		
30	Комплекс упражнений.		
31	Комплекс упражнений.		
33	Теория и практика обращения с гимнастическими палками.		
34	Комплекс упражнений.		
35	Комплекс упражнений.		
36	Комплекс упражнений.		
37	Комплекс упражнений.		

Подвижные игры 12ч.

38	Комплекс игрового массажа.		
39	Подвижные игры с бегом. Игра «Птички»		
40	Подвижные игры с прыжками. Игра «Пчёлки»		
41	Весёлые старты.		
42	Подвижные игры с мячом.		

43	Подвижные игры с предметом. Игра «Кубик».		
44	Комплекс игрового массажа.		
45	Подвижные игры с бегом. Игра «Птички»		
46	Подвижные игры с прыжками. Игра «Пчёлки»		
47	Весёлые старты.		
48	Подвижные игры с бегом. Игра «Невод»		
49	Подвижные игры с прыжками. Игра «Выше ноги от земли»		

Основы знаний 2ч

50	Личная гигиена. Правила поведения на уроке.		
51	Правила поведения в физкультурном зале.		

Гимнастика 6ч

52	Гимнастическая скамейка.		
53	Ползание по гимнастической скамейки.		
54	Ходьба по гимнастической скамейки.		
55	Закрепление упражнений на гимнастической.		
56	Равновесие.		
57	Гимнастические элементы.		

Спортивные игры 10ч.

58	Баскетбол.		
59	Передача мяча в парах.		
60	Передача мяча в парах.		
61	Передача мяча в парах.		
62	Передача мяча в парах.		
63	Передача мяча от груди в парах.		
64	Бросок в кольцо.		
65	Бросок в кольцо от груди.		
66	Введение мяча.		
67	Введение мяча.		

Подвижные игры 3ч.

68	Комплекс игрового массажа.		
69	Подвижные игры с бегом. Игра «Птички»		
70	Подвижные игры с прыжками. Игра «Пчёлки»		

Основы знаний 2ч.

71	Личная гигиена.		
72	Правила поведения на уроке.		

Гимнастика 7ч

73	Основные положения рук, ног, туловища.		
74	Подъём туловища из положения лёжа.		
75	Общеразвивающие упражнения на растяжку всех групп мышц.		
76	Повторение темы «гимнастические элементы»		
77	Профилактика плоскостопия.		
78	Дыхательная гимнастика		
79	Повторение темы «дыхательная гимнастика»		

Подвижные игры 5ч

80	Комплекс игрового массажа.		
81	Подвижные игры с бегом. Игра «Домики»		
82	Подвижные игры с прыжками. Игра «Зайцы»		
83	Весёлые старты.		
84	Подвижные игры с мячом.		

Основы знаний 2ч.

85	Личная гигиена.		
86	Правила поведения на уроке.		

Лёгкая атлетика 9ч

87	Ходьба и бег в среднем темпе.		
88	Бег на месте с подниманием бедра.		
89	Бег на месте с захлёстыванием голени.		
90	Бег с подниманием бедра и захлёстыванием голени поочерёдно.		

91	Весёлые старты.		
92	Кросс (150) девочки, (200) мальчики.		
93	Прыжки на скакалке.		
94	Повторение пройденного материала «метание мяча».		
95	Метание мяча в цель.		

Спортивные игры 5ч.

96	Футбол.		
97	Передача мяча.		
98	Передача мяча.		
99	Передача мяча в ворота.		
100	Ведение мяча.		

Подвижные игры 2ч

101	Подвижные игры с прыжками. Игра «Выше ноги от земли»		
102	Подвижные игры с мячом.		

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование: скамейка, гимнастическая, канат, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, мяч футбольный, спортивные тренажеры, маты гимнастические стандарт, мат гимнастический жесткий, секундомер, скакалки, кольцо баскетбольное, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, сетка волейбольная, палки гимнастические, обручи.