

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**МКУ "Управление образования Администрации города Бийска"**

**МБОУ "Гимназия № 11"**

**РАССМОТРЕНО**  
на кафедре физической  
культуры

\_\_\_\_\_  
Кравченко Е.Н.  
Протокол №1 от «28» августа  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
заместитель по УВР

\_\_\_\_\_  
Игнатова М.Л.  
Протокол №1 от «29» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор МБОУ "Гимназия  
"11"

\_\_\_\_\_  
Симахина Г.А.  
Приказ №98 от «30» августа  
2023 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

обучающихся с ЗПР (ВАРИАНТ 7.2)

на 2023-2024 учебный год  
1 дополнительный класс

Составитель: Кравченко Елена Николаевна,  
учитель физической культуры,  
высшей квалификационной категории

**город Бийск  
2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

- Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 1 класса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598);

- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) МБОУ «Гимназия №11»;

- Положения об адаптированной рабочей программе по учебному предмету, курсу МБОУ «Гимназия №11»

- Федеральной адаптированной образовательной программы для обучающихся с ОВЗ.

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

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

**Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:**

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

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;

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

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, 99 часов (три часа в неделю в каждом классе)

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

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

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:
  - с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
  - упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
  - увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,

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

- отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,  
- наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.

3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;

5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

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

#### Знания:

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

#### Физические упражнения.

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

Освоение танцевальных позиций у опоры.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.  
Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.  
Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.  
Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.  
Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)  
Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».  
Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.  
Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
- Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.
- Простые термины легкоатлетических упражнений.

#### Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.  
Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.  
Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;  
Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.  
Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

### **Модуль «Подвижные игры»**

#### Знания:

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

#### Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде.  
«Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д.  
Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.  
Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.  
Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.  
Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки.

### **Модуль «Лыжная подготовка»**

#### Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.

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

#### Физические упражнения.

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

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

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

### **Модуль «Плавание»**

#### Знания:

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

#### Физические упражнения.

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

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

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

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

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры,

адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;

- о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,
- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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

- сформированность навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;

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

#### **Метапредметные результаты:**

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

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

##### **1) базовые логические действия:**

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

##### **2) базовые исследовательские действия:**

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

##### **3) работа с информацией:**

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития,



в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

1) общение:

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

2) совместная деятельность:

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

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

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

**Предметные результаты**

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

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

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

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Данное распределение по часам опирается на материально-техническую базу школы (отсутствие бассейна), поэтому в модуле «Плавание» оставлено 5 часов в каждом классе (основные теоретические сведения), а 10 часов добавлено к модулю «Подвижные игры».

Модуль	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Легкая атлетика	18	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>
Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	27	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
Плавание	5	РЭШ
Лыжная подготовка	12	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
Подвижные игры	37	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/e">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/e</a>
<b>Всего</b>	<b>99</b>	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электрон ные цифровые образоват ельные ресурсы
		Всего	Кон трол ьные рабо ты	Пра ктич ески е рабо ты		
	Легкая атлетика 18 ч					
1	Основные способы и особенности движений, передвижений человека.	1	0	0		РЭШ
2	Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями	1	0	0		
3	Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей. Простые термины легкоатлетических упражнений.	1	0	0		
4	Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Ходьба и бег	1	0	0		
5	Ходьба и бег с изменением направления	1	0	0		
6	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности	1	0	0		
7	Равномерный бег	1	0	0		
8	Беговые упражнения	1	0	0		
9	Беговые упражнения	1	0	0		
10	Беговые упражнения	1	0	0		
11	Метание малого мяча с места	1	0	0		
12	Метание малого мяча с места	1	0	0		
13	Метание малого мяча с места	1	0	0		
14	Прыжки в длину на небольшое расстояние.	1	0	0		
15	Прыжки в длину на небольшое расстояние.	1	0	0		
16	Прыжки в длину с места на максимальный результат	1	0	0		
17	Прыжки в длину с места на максимальный результат	1	0	0		
18	Спрыгивание с высоты до 50см.	1	0	0		

19	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1	0	0		РЭШ
20	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1	0	0		
21	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1	0	0		
22	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1	0	0		
23	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1	0	0		
24	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1	0	0		
25	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1	0	0		
Лыжная подготовка 12 часов						
26	Основные способы и особенности движений, передвижений человека.	1	0	0		РЭШ
27	Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках	1	0	0		
28	Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.	1	0	0		
29	Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.	1	0	0		
30	Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Надевание лыжной экипировки.	1	0	0		
31	Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам.	1	0	0		
32	Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам.	1	0	0		
33	Упражнения на лыжах. Попеременное скольжение на месте	1	0	0		
34	Упражнения на лыжах.	1	0	0		

	Попеременное скольжение на месте					
35	Упражнения на лыжах. Скольжение по лыжне.	1	0	0		
36	Упражнения на лыжах. Скольжение по лыжне.	1	0	0		
37	Упражнения на лыжах. Скольжение по лыжне.	1	0	0		
38	Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам»	1	0	0		
39	Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам»	1	0	0		
40	Зимние подвижные игры «Белые медведи»	1	0	0		
41	Зимние подвижные игры «Белые медведи»	1	0	0		
42	Зимние подвижные игры «Броски снежков»	1	0	0		
43	Зимние подвижные игры «Белые медведи»	1	0	0		
44	Зимние подвижные игры «Броски снежков»	1	0	0		
Плавание 5 часов						
45	Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых	1	0	0		РЭШ
46	Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.	1	0	0		
47	Основные способы и особенности движений и передвижений человека.	1	0	0		
48	Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения в воде.	1	0	0		
49	Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «Поплавок»	1	0	0		
Гимнастика 27 час						
50	Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.	1	0	0		
51	Техника безопасности при выполнении физических	1	0	0		

	упражнений в зале.					РЭШ
52	Правила выполнения гимнастических упражнений Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка.	1	0	0		
53	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале Упражнения для утренней гимнастики, физкультурминутки	1	0	0		
54	Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.	1	0	0		
55	Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.	1	0	0		
56	Упражнения общей разминки с контролем дыхания.	1	0	0		
57	Освоение танцевальных позиций у опоры.	1	0	0		
58	Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».	1	0	0		
59	Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	0		
60	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног	1	0	0		
61	Подводящие упражнения.	1	0	0		
62	Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов	1	0	0		
63	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1	0	0		
64	Удержание скакалки. Подскоки через скакалку вперёд, назад.	1	0	0		
65	Удержание скакалки. Подскоки через скакалку вперёд, назад.	1	0	0		
66	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	0		
67	Игровые задания со скакалкой	1	0	0		
68	Упражнения с гимнастическим	1	0	0		

	мячом.					
69	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.	1	0	0		
70	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1	0	0		
71	Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения	1	0	0		
72	Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения	1	0	0		
73	Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз	1	0	0		
74	Нейрогенная гимнастика.	1	0	0		
75	Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.	1	0	0		
76	Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.	1	0	0		
77	Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики	1	0	0		
78	Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики	1	0	0		
79	Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики	1	0	0		
80	Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики	1	0	0		
81	Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики	1	0	0		
82	Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики	1	0	0		
83	Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики	1	0	0		
84	Правила подвижных игр; Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре	1	0	0		
85	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий	1	0	0		
86	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	0		
87	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	0		



88	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	0		
89	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	0		
90	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	0		
91	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	0		
92	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	0		
93	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	0		
94	Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза»	1	0	0		
95	Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза»	1	0	0		
96	Подвижные игры на развитие наблюдательности, действовать по команде. «Два мороза» «Стадо и волк».	1	0	0		
97	Подвижные игры на развитие наблюдательности, действовать по команде. «Два мороза» «Стадо и волк»	1	0	0		
98	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.	1	0	0		
99	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.	1	0	0		