**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Новгородской области‌‌**

**‌****Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода‌**​

**МАОУ "Средняя общеобразовательная школа №23"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Методический совет  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Проничева Н.К.  от «29» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Васильева С.В.  Приказ № 30-08-7-0  от «30» августа 2023 г. |

**Адаптированная образовательная программа**

**начального общего образования**

**для обучающихся с ОВЗ**

**(ТНР вариант 5.1)**

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**4 класс**

Оглавление

**Пояснительная записка**

**Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**Тематическое планирование**

**Приложение**

**Пояснительная записка**

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

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

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

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

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ТНР (вариант 5.1).

## Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР.**У детей с фонетико-фонематическим и фонетическим недоразвитием речи наблюдается нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка вследствие дефектов восприятия и произношения фонем. Отмечается незаконченность процессов формирования артикулирования и восприятия звуков, отличающихся тонкими акустико- артикуляторными признаками. Несформированность произношения звуков крайне вариативна и может быть выражена в различных вариантах: отсутствие, замены (как правило, звуками простыми по артикуляции), смешение, искаженное произнесение (не соответствующее нормам звуковой системы родного языка). Определяющим признаком фонематического недоразвития является пониженная способность к дифференциации звуков, обеспечивающая восприятие фонемного состава родного языка, что негативно влияет на овладение звуковым анализом. Такие обучающиеся хуже чем их сверстники запоминают речевой   материал, с большим количеством ошибок выполняют задания, связанные с активной речевой деятельностью. Обучающиеся с нерезко выраженным общим недоразвитием речи характеризуются остаточными явлениями недоразвития лексико- грамматических и фонетико-фонематических компонентов языковой системы.         У таких обучающихся не отмечается выраженных нарушений звукопроизношения. Нарушения звукослоговой структуры слова проявляются в различных вариантах искажения его звуконаполняемости как на уровне отдельного слога, так и слова.. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

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

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

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

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

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

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

- отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,

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

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

## Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 

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

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

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

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

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

Наряду с этим программа обеспечивает:

* единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ТНР;
* вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ТНР 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 ТНР 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 ТНР;
* формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

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

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю). . ‌‌

**Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

**Гимнастика с основами акробатики**

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

**Гимнастические упражнения**: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

**Акробатические упражнения:** подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

**Лыжная подготовка**

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

**Лёгкая атлетика**

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

**Подвижные и спортивные игры**

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

***Прикладно-ориентированная физическая культура***

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**2 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

**Лыжная подготовка**

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

**Лёгкая атлетика**

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

**Подвижные игры**

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

***Прикладно-ориентированная физическая культура***

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

**Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

**Лёгкая атлетика**

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

**Лыжная подготовка**

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

**Подвижные и спортивные игры**

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

***Прикладно-ориентированная физическая культура.***

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование***

***Оздоровительная физическая культура***

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

**Гимнастика с основами акробатики**

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

**Лыжная подготовка**

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Прикладно-ориентированная физическая культура**

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся с ТНР 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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

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

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

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

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

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

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

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

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

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

**Метапредметные результаты**:

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ТНР 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, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);

2) базовые исследовательские действия:

* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, 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 ТНР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

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

2) совместная деятельность:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

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

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

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

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

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

**Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

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

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

**Знания о физической культуре:**

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

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

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

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

**Знания о физической культуре:**

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

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

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

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

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

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

**Знания о физической культуре:**

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

**Способы физкультурной деятельности:**

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

**Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

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

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

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

**Тематическое планирование**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** |  |  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 8 |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 14 |  |  |
| Итого по разделу | | 50 |  |  |
| **3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 11 |  |  |
| Итого по разделу | | 11 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** |  |  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 |  |  |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 8 |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 |  |  |
| 2.4 | Подвижные игры | 14 |  |  |
| Итого по разделу | | 46 |  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 18 |  |  |
| Итого по разделу | | 18 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** |  |  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 | 1 |  |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 |  |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 8 |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  |
| Итого по разделу | | 44 |  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 18 |  |  |
| Итого по разделу | | 18 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | |
| **Всего** |  |  |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 1 |  |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 |  |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 8 |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 16 |  |  |
| Итого по разделу | | 44 |  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 19 |  |  |
| Итого по разделу | | 19 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |  |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | |
| **Всего** | **Форма проведения** | **Индивидуальные занятия** |
| 1 | История появления современного спорта | 1 |  |  |
| 2 | Виды физических упражнений | 1 | Работа с карточки с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки |  |
| 3 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | Подробная инструкция., для выполнения задания |  |
| 4 | Дозировка физических нагрузок | 1 | Подробная инструкция., для выполнения задания |  |
| 5 | Закаливание организма под душем | 1 |  |  |
| 6 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | Увеличение времени для выполнения задания . |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Рассказ и показ, индивидуальная работа по технике выполнения. |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. ОРУ. | 1 | Работа с дидактическими схемами.  Просмотр видеофрагмента. |  |
| 9 | Броски набивного мяча | 1 | Демонстрация техники, броска облегченным мячом |  |
| 10 | Броски набивного мяча. ОРУ | 1 | Рассказ и показ, индивидуальная работа по технике выполнения. |  |
| 11 | Челночный бег | 1 | Увеличение времени для выполнения задания . |  |
| 12 | Челночный бег. ОРУ | 1 | Увеличение времени, для выполнения задания . |  |
| 13 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 | Работа с тестовым заданием |  |
| 14 | Бег с ускорением на короткую дистанцию. ОРУ | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 15 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 | Индивидуальная корректировка движения |  |
| 16 | Беговые упражнения с координационной сложностью. ОРУ | 1 | Подробная инструкция., для выполнения задания |  |
| 17 | Строевые команды и упражнения | 1 | Использование  Наглядного материала  ( картинки) |  |
| 18 | Строевые команды и упражнения, ОРУ | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 19 | Лазанье по канату | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |  |
| 20 | Лазанье по канату, ОРУ | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |  |
| 21 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |  |
| 22 | Передвижения по гимнастической скамейке, ОРУ | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |  |
| 23 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 24 | Передвижения по гимнастической стенке, ОРУ | 1 | Увеличение времени для выполнения задания . |  |
| 25 | Прыжки через скакалку | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 26 | Прыжки через скакалку, ОРУ | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 27 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 | Использование  Наглядного материала  ( картинки) Использование дополнительного инструктажа |  |
| 28 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 29 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 30 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 | Использование  Наглядного материала  ( картинки) |  |
| 31 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 32 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона, ОРУ | 1 | Использование  Наглядного материала  ( картинки, плакаты по физической культуре) |  |
| 33 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 34 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением, ОРУ | 1 | Индивидуальный показ и объяснение |  |
| 35 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 36 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки, ОРУ | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 37 | Спортивная игра баскетбол | 1 | Использование  Наглядного материала  ( картинки, плакаты по физической культуре) |  |
| 38 | Спортивная игра баскетбол, ОРУ | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 39 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 | Индивидуальная работа с мячом на месте |  |
| 40 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками, ОРУ | 1 | Индивидуальная работа с мячом на месте |  |
| 41 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся) |  |
| 42 | Подвижные игры с приемами баскетбола, ОРУ | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 43 | Спортивная игра волейбол | 1 | Использование  Наглядного материала  ( картинки, плакаты по физической культуре) |  |
| 44 | Спортивная игра волейбол, ОРУ | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 45 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 46 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении, ОРУ | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 47 | Спортивная игра футбол | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним из учащихся |  |
| 48 | Спортивная игра футбол, ОРУ | 1 | Использование  Наглядного материала  ( картинки, плакаты по физической культуре) |  |
| 49 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | показ упражнений учителем или по его заданию одним из учащихся |  |
| 50 | Подвижные игры с приемами футбола, ОРУ | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 52 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |  |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | показ упражнений учителем или по его заданию одним из учащихся. |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | Использование дополнительного инструктажа |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Использование видеоурока. |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся) |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | Использование видеоурока. |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся) |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | Использование  Наглядного материала  ( картинки, плакаты по физической культуре) |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |  |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |  |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 68 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Специальные условия организации образовательного процесса** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |
| 2 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | Использование наглядного материала  ( картинки, плакаты по физической культуре) |
| 3 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 4 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся |
| 5 | Закаливание организма | 1 | Использование наглядного материала  ( картинки, плакаты по физической культуре) |
| 6 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 7 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 8 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега ОРУ. | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 9 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания .Ору. | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся) |
| 11 | Беговые упражнения | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 12 | Беговые упражнения. ОРУ. | 1 | Просмотр видео урока |
| 13 | Метание малого мяча на дальность | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся) |
| 14 | Метание малого мяча на дальность ОРУ. | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 15 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 16 | Акробатическая комбинация | 1 | Использование наглядного материала  ( картинки, плакаты по физической культуре) |
| 17 | Акробатическая комбинация .ОРУ. | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 18 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 19 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.ОРУ. | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 20 | Обучение опорному прыжку | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 21 | Обучение опорному прыжку.ОРУ. | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 22 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 23 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. ОРУ. | 1 | Использование наглядного материала  ( картинки, плакаты по физической культуре) |
| 24 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 26 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | Просмотр видео урок |
| 27 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 28 | Передвижение на лыжах одновременным ходом: подводящие упражнения. одношажным ОРУ. | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 29 | Передвижение на лыжах одновременным ходом: подводящие упражнения. одношажным . | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 30 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Эстафета. | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | Передвежение на лыжах свободным ходом |
| 32 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | Передвежение на лыжах свободным ходом |
| 33 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации эстафеты. | 1 | Передвежение на лыжах свободным ходом |
| 34 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | Использование наглядного материала  ( картинки, плакаты по физической культуре) |
| 35 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 36 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 37 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» ОРУ. | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 38 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча». ОРУ. | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 39 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 40 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» ОРУ. | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 41 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 42 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» ОРУ. | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 43 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 44 | Упражнения из игры волейбол. ОРУ. | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся) |
| 45 | Упражнения из игры волейбол | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся) |
| 46 | Упражнения из игры баскетбол. ОРУ. | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся) |
| 47 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся) |
| 48 | Упражнения из игры футбол. ОРУ. | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся) |
| 49 | Упражнения из игры футбол | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся) |
| 50 | Правила ТБ на уроках. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 51 | Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 55 | Упражнения на гимнастической перекладине. ОРУ | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | Использование дополнительного инвентаря |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся) |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся) |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО | 1 | Использование дополнительного инструктажа |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | Показ упражнений учителем или по его заданию одним изучащихся) |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | Использование дополнительного времени на выполнения задания |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  |

**Материально–техническое обеспечение**

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с тяжелым нарушением речи образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

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

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

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

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

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

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

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

Для характеристики количественных показателей используютсяследующие обозначения:

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

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Количество | Примечания |
| Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре  Дидактические карточки | Д  Д  К |  |
| Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с ЗПР  Журнал «Адаптивная физическая культура»  Журнал «Физическая культура в школе»  Журнал «Спорт в школе» | Д  Д  Д |  |
| *Печатные пособия* |  |  |
| Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения) | Д |  |
| *Технические средства обучения* |  |  |
| Музыкальный центр  Мегафон | Д  Д |  |
| *Экранно-звуковые пособия* |  |  |
| Аудиозаписи | Д |  |
| *Учебно-практическое оборудование* | | |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная)  Стенка гимнастическая  Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)  Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)  Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый  (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные  Палка гимнастическая  Мат гимнастический  Стеновые протекторы  Коврики: гимнастические, массажные  Кегли  Обруч пластиковый детский  Гимнастические палки  Флажки: разметочные с опорой, стартовые  Лента финишная  Лыжи (детские с креплениями и палками)  Сетка для переноса и хранения мячей  Жилетки игровые с номерами  Мягкие модули  Фитбол  Набор утяжелителей для рук и ног  Массажные мячики (малого, среднего и большого размеров)  Аптечка | П  П  П  П  К  К  К  К  П  К  К  П  К  Д  П  П  П  К  К  К  К  П |  |