

Министерство образования Самарской области
Поволжское управление
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
основная общеобразовательная школа пос.Самарский
муниципального района Волжский Самарской области
(ГБОУ ООШ пос.Самарский)

СОГЛАСОВАНА

на заседании МО

Протокол №1 от 27.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор ГБОУ ООШ пос.Самарский

_____ Е.А.Сайгушева

Приказ № 191-од от 27.08.2024г.

АДАптированная рабочая программа

по учебному предмету

физическая культура 3 класс, вариант 7.1.

на 2024-2025 учебный год

Ф.И.О. разработчика: Парахин Андрей Владимирович

Должность: учитель физической культуры

Содержание адаптированной рабочей программы

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

2. Планируемые результаты освоения программы

- общая характеристика предмета, цели и задачи обучения физической культуре, а также особенности построения курса

- требования к уровню подготовки

3. Система оценки достижений

- Формы текущего контроля знаний, умений, навыков

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

2. Основные направления коррекционной работы при изучении курса "Физическая культура"

3. Тематическое планирование

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

2. Система специальных условий реализации

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения обществознания.

- Программа включает четыре раздела:
- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- «Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», где представлены результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном;
- «Содержание учебного предмета «Физическая культура», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
- «Тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Адаптированная рабочая программа рассчитана на обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), вариант 7.1.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 1) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 2) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- 3) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

4) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

5) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи направлены на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ОВЗ

В 3 в классе в условиях инклюзии обучаются дети с задержкой психического развития (основание - заключение ПМПК).

Изучение школьного курса «Физическая культура» представляет значительные трудности для детей с ЗПР в силу их психофизических особенностей. Отставание детей в классе проявляется в целом или локально в отдельных функциях. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности сформированы у них недостаточно. У детей отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния, что приводит к затруднениям усвоения школьных норм и школьной адаптации в целом. Знания непрочны, недолговечны. Чаще запоминают механически, не пытаясь осмыслить. Дети работают по образцу. Им необходимы упражнения с комментированием, частое повторение задания, индивидуальная помощь учителя. Работоспособность низкая. Обучающиеся быстро утомляются, часто отвлекаются. Им необходима смена видов деятельности, минутки релаксации, физ. паузы, постоянное поддержание интереса (похвала, использование наглядности, игровых форм работы, повышение мотивации). Для обоих обучающихся характерна бедность словарного запаса и недостаточный уровень развития устной связной речи.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцировано. Одни факты изучаются таким образом, чтобы обучающиеся смогли опознать их, опираясь на существенные признаки, по другим вопросам обучающиеся получают только общие представления. Ряд сведений познается школьниками в результате практической деятельности. Также новые элементарные навыки вырабатываются у таких детей крайне медленно. Для их закрепления требуются многократные указания и упражнения.

2. Планируемые результаты освоения программы

Основные содержательные линии

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Каждый из разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь

относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта тема «Плавание» заменена на освоение темы «Лыжные гонки» за счет регионального или школьного компонента.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»

Личностные результаты:

Ученик научится:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
 - овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
 - овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
 - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
 - активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
 - овладевать умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- 1) планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
 - 2) проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
 - 3) содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
 - 4) сохранять осанку при разнообразных формах движения и передвижений; поддерживать хорошее телосложение его в рамках принятых норм

и представлений посредством занятий физической культурой;

1) осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

2) достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Ученик получит возможность научиться:

3) *владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;*

- *владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;*

- *владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,*

- *применять базовые виды спорта в игровой и соревновательной деятельности;*

- *умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.*

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

6) бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

7) уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

8) ответственно относиться к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- 9) добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- 10) рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- 11) поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- 12) воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 13) понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

- 14) владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- 15) владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- 16) владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Ученик получит возможность научиться:

- 17) *владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;*
- 18) *владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*

3 класс

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Ученик научится:

- правильно включать и выключать устройства ИКТ, входить в операционную систему и завершать работу с ней, выполнять базовые действия с экранными объектами (перемещение курсора, выделение, прямое перемещение, запоминание и вырезание);
- соединять устройства ИКТ (блоки компьютера, устройства сетей, принтер, проектор, сканер, измерительные устройства и т. д.) с использованием проводных и беспроводных технологий;

Ученик получит возможность научиться:

- осознавать и использовать в практической деятельности основные психологические особенности восприятия информации человеком

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

Ученик научится:

- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства*
- использовать догадку, озарение, интуицию*

Стратегия смыслового чтения и работа с текстом

Ученик научится:

- откликаться на содержание текста;
- интерпретировать текст;

Ученик получит возможность научиться:

- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста*

Предметные результаты:

3 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*

- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*

- *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

Адаптированная программа составлена на основе общеобразовательной программы и рекомендаций НИИ дефектологии. В связи с особенностями психического развития (обучение осуществляется по медицинским показателям, задержка психического развития, 7 вид), программа скорректирована, некоторые понятия исключены.

У обучающихся недостаточно сформирована мыслительная активность, быстрая утомляемость, бедная сфера образов-представлений, непрочные связи между вербальной и невербальной сферами. Изучение материала базируется на подготовке, полученной в начальной школе.

В основу АОП по физической культуре для детей с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Применение дифференцированного подхода предоставляет обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

прочное усвоение обучающимися 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 универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности. Для учащихся с ЗПР материал урока отбирается в зависимости от имеющихся нарушений. При планировании и проведении уроков особое внимание уделяется предметно-практической деятельности. Содержание уроков максимально направлено на развитие ученика. На уроках используются различные виды практической деятельности. Создается возможность для широкой подготовки учащихся к выполнению различного типа задач: формирования пространственных представлений, умения сравнивать, обобщать предметы и явления; развития навыков планирования собственной деятельности, контроля и словесного отчёта. При работе с каждым типом упражнений, заданий целью является: добиться полного понимания и безошибочного выполнения, только после этого следует переход к другому типу заданий. Часть занятий проводится в игровой форме. Этим поддерживается постоянный интерес к урокам. При проведении игр и упражнений исключается ситуация неудач. Реакция на ошибки проявляется в форме помощи. Коррекционно-развивающие задания должны обеспечить не только усвоение определенных знаний, умений и навыков, но также формирование приемов умственной деятельности. Немаловажной задачей является выработка положительной мотивации к учению.

При реализации программы используются следующие формы обучения: урок-коммуникация, урок-практикум, урок-игра и т.д. Работа с детьми с ЗПР происходит дифференцировано с применением следующих методических приемов:

-Поэтапное разъяснение заданий.

-Последовательное выполнение заданий.

- Повторение учащимся инструкции к выполнению задания.
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения.
- Близость к учащимся во время объяснения задания.
- Перемена видов деятельности
- Предоставление дополнительного времени для завершения задания.
- Упрощенные задания на дом.
- Предоставление дополнительного времени для сдачи домашнего задания.
- Использование упрощенных заданий
- Использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями.
- Разрешение переделать задание, с которым учащийся не справился.
- Оценка переделанных работ.
- Использование системы оценок достижений учащихся на их личном примере.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («катор», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии

Тематическое планирование, физическая культура 3 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Требования к уровню подготовки обучающихся			
		Предметные результаты			
		Основная группа	Обучающиеся с ОВЗ		
Легкая атлетика (16 часов)					
<p>Характеристика деятельности учащихся: Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Учебные универсальные действия:</p> <p>личностные: Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>познавательные: Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>коммуникативные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p>					
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно.			
2	Ходьба с преодолением препятствий	Описывать технику выполнения упражнений для ходьбы, осваивать ее самостоятельно.			
3	Бег с высоким подниманием бедра	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			
4	Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место»	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			
5	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			

6	Прыжок с высоты 60м. Игра «Гуси-лебеди»	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой		
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой			
8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде»	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. осваивать их самостоятельно,	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками		
9	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
10	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
11	Равномерный бег 4 мин. ОРУ	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
12	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 100 ходьба).	Выявлять и устранять типичные ошибки.			
13	Развитие выносливости. Игра «Салки на марше»	Выявлять и устранять типичные ошибки.	Выявлять и устранять типичные ошибки.		
14	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Игра «Перебежка с выручкой»	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,		
15	Чередование ходьбы и бега (80бег, 90 ходьба).»	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,		
16	Преодоление малых препятствий. Игра «Волк во рву»	Выявлять и устранять типичные ошибки.	Выявлять и устранять типичные ошибки.		

Гимнастика (18) часов

Характеристика деятельности учащихся: Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки,

перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями
личностные: Проявлять положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
регулятивные: планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
познавательные: Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника

17	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Выявлять и устранять типичные ошибки.	Выявлять и устранять типичные ошибки.		
18	Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось»	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
19	Мост из положения лежа на спине.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
20	Выполнение команд: «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый- второй рассчитайсь!»	Описывать технику игровых действий и приемов			
21	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 3-4 кувырка вперед.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега		
22	Построение в две шеренги Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
23	Подвижная эстафета «Бояре»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 минут			
24	Перестроение из двух шеренг в два круга	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 минут			
25	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	Уметь выполнять челночный бег	Уметь выполнять челночный бег		
26	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь вести бег на длинные дистанции			
27	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	Уметь вести бег на длинные дистанции	Уметь вести бег на длинные дистанции		
28	Игра «Серпантин». Развитие силовых способностей	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
29	Передвижение по диагонали, противходом,	Описывать технику игровых	Описывать технику игровых		

	«змейкой».	действий и приемов	действий и приемов		
30	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м.).Итоговое тестирование за 1 триместр.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
31	Перелезание через гимнастического коня.	Уметь передавать и ловить мяч.			
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	Уметь передавать и ловить мяч.			
33	ОРУ. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь контролировать мяч при ведении			
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Уметь контролировать мяч при ведении	Уметь контролировать мяч при ведении		

Лыжная подготовка (21) час

Характеристика деятельности учащихся: Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

Умение планировать собственную деятельность.

познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений

коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

35	Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке. Игра «Общий старт»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
36	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении. Упражнение «Маятник».	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		

37	Сохранение одноопорного равновесия после переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Упражнение «Качели с остановкой»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
38	Стойка устойчивости и подъем «лесенкой» наискось.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
39	Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед. Упражнение «Маятник»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Маятник»			
40	Наклон туловища в скользящем шаге.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
41	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперед левой ноги. Упражнение «Шаг».	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг»		
42	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении во время скольжения на одной лыже	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
43	Сгибание и разгибание ног в коленных суставах во время спуска в стойке устойчивости. Упражнение «Шаг с остановкой».	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг с остановкой»			
44	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
45	Подпрыгивание в стойке устойчивости во время спуска. Игра «Удержи равновесие».	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Удержи равновесие»			
46	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге. Упражнение «Шаг с остановкой»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг с остановкой»			
47	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
48	Смена ног прыжком в стойке устойчивости во время спуска. Упражнение «Шаг».	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		

49	Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на палки. Игра «Переноска палок»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
50	Остановка рук во время скольжения на одной лыже в скользящем шаге.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
51	Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Упражнения «Шаг» и «Качели». Игра «Удержи равновесие»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг», «Качели».			
52	Игра «Старт шеренгами».	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
53	Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе. Упражнение «Качели».	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Качели»			
54	Изменение скорости передвижения попеременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
55	Контрольные нормативы на дистанции 1 км.	Контроль прохождения дистанции 1км.	Контроль прохождения дистанции 1км		

Подвижные игры (18) часов

Характеристика деятельности учащихся: Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий

личностные: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.

познавательные: Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности

56	ОРУ. Игра: «Пустое место», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь контролировать мяч при ведении	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
57	ОРУ. Игра: «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
58	ОРУ. Игра: «Мы веселые ребята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,		

		правильно технические действия	выполнять правильно технические действия		
59	ОРУ. Игра: «Прыжки по полосам» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
60	ОРУ. Игра: «Воздушная цель» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
61	ОРУ. Игра: «Шапка-невидимка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять вырывание и выбивание мяча			
62	ОРУ. Игра: «Картошка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять вырывание и выбивание мяча	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
63	ОРУ. Игра: «Вышибалы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
64	ОРУ. Игра: «Десятки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
65	ОРУ. Игра: «Зевака». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Итоговое тестирование за 2 триместр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;			
66	ОРУ. Игра: «Вызов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила;	Называть игры и формулировать их правила;		
67	ОРУ. Игра: «Караси и щука». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила;			
68	ОРУ. Игры: «Съедобное-несъедобное» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила;			
69	ОРУ. Игра «Я знаю пять имен». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила;			
70	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающие				

	воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
71	ОРУ в движении. Игра: «Детский мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила;	Называть игры и формулировать их правила;		
72	ОРУ в движении. Игра: «Лягушка», «Эстафеты». Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила;	Называть игры и формулировать их правила;		
73	ОРУ в движении. Игра: «Козел». Эстафеты. Развитие скоростно-сильных способностей	Называть игры и формулировать их правила;	Называть игры и формулировать их правила;		

Подвижные игры на основе баскетбола (18)часов

Характеристика деятельности учащихся: Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков

личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

познавательные: Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

74	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Уметь выполнять кувырки вперед и назад	Уметь выполнять кувырки вперед и назад		
75	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед	Уметь выполнять кувырки вперед		
76	ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно.			
77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно.			
78	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
79	Ловля и передача мяча на месте, в треугольниках, в квадратах. Эстафеты	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		

80	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения			
81	Ведение мяча с изменением направления.ОРУ. Игра «Рот клоуна».				
82	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. ОРУ. Игра «Успей подобрать»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения			
83	ОРУ. Игра «Кто быстрее»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения			
84	ОРУ. Игра «Защита укрепления»	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.			
85	ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему»	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.		
86	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
87	Чередование ходьбы и бега (70 бег, 100 ходьба).	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			
88	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше»	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
89	Бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 90 ходьба). Игра «Волк во рву»	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
90	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
91	Кросс 1 км. Игра «Гуси- лебеди». Развитие	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			

	выносливости. Выявление работающих групп мышц.			
Легкая атлетика (11) часов				
<p>Характеристика деятельности учащихся: Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>познавательные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>коммуникативные: Использовать общие приемы решения поставленных задач;</p>				
92	Развитие выносливости.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
93	Переменный бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.		
94	Кроссовая подготовка	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
95	Развитие силовой выносливости.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
96	Гладкий бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
97	Развитие скоростных способностей.			
98	Развитие скоростной выносливости			
99	Метание мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
100	Развитие силовых способностей и прыгучести	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
101	Сдача зачетов по физической подготовке.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
102	Повторение пройденного. Итоговый контроль	Уметь вести бег на длинные дистанции	Уметь вести бег на длинные дистанции	

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

Психолого-педагогическое обеспечение.

- Обеспечение условий в соответствии с рекомендациями ПМПК:
- использование специальных методов, приемов, средств обучения, специализированных образовательных и коррекционных программ, ориентированных на особые образовательные потребности детей;
- дифференцированное индивидуализированное обучение с учетом специфики нарушения развития ребенка;
- комплексное воздействие на обучающегося, осуществляемое на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях.

Обеспечение психолого-педагогических условий:

- коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса;
- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- соблюдение комфортного психоэмоционального режима;
- использование современных педагогических технологий, в том числе ИКТ для оптимизации образовательного процесса.

Обеспечение здоровьесберегающих условий:

- оздоровительный и охранительный режим;

- укрепление физического и психического здоровья;
- профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся;
- соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм.

Обеспечение участия всех детей с ограниченными возможностями здоровья, независимо от степени выраженности нарушений их развития, вместе с нормально развивающимися детьми в досуговых мероприятиях

2. Программно-методическое обеспечение.

Использование в процессе деятельности:

- коррекционно - развивающих программ;
- диагностического и коррекционно-развивающего инструментария в условиях массовой школы

3. Кадровое обеспечение:

- осуществление коррекционной работы специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы.
- привлечение педагога- психолога, учителя-логопеда, медицинских работников.
- обеспечение на постоянной основе подготовки, переподготовки и повышения квалификации работников образовательных учреждений, занимающихся решением вопросов образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Материально -техническое обеспечение:

- создание надлежащей материально-технической базы, позволяющей обеспечить адаптивную и коррекционно-развивающую среды образовательного учреждения:
- оборудование и технические средства обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья индивидуального и коллективного пользования, организации спортивных и массовых мероприятий, питания, обеспечения медицинского обслуживания, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий, хозяйственно-бытового и санитарно-гигиенического обслуживания.

5. Информационное обеспечение:

- создание информационной образовательной среды и на этой основе развитие дистанционной формы обучения детей, имеющих трудности в передвижении, с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.
- создание системы широкого доступа детей с ограниченными возможностями здоровья, родителей (законных представителей), педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий.

2. Система специальных условий реализации

Для реализации рабочей программы по физической культуре создана необходимая материально-техническая база. Спортивный зал оснащен оборудованием, которое соответствует требованиям государственного образовательного стандарта.

Содержание адаптированной рабочей программы

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

2. Планируемые результаты освоения программы

- общая характеристика предмета, цели и задачи обучения физической культуре, а также особенности построения курса

- требования к уровню подготовки

3. Система оценки достижений

- Формы текущего контроля знаний, умений, навыков

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

2. Основные направления коррекционной работы при изучении курса "Физическая культура"

3. Тематическое планирование

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

2. Система специальных условий реализации

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения обществознания.

- Программа включает четыре раздела:
- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- «Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», где представлены результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном;
- «Содержание учебного предмета «Физическая культура», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
- «Тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Адаптированная рабочая программа рассчитана на обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), вариант 7.2.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 19) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 20) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- 21) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- 22) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации

занятий физическими упражнениями;

23) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи направлены на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ОВЗ

В 3 в классе в условиях инклюзии обучаются дети с задержкой психического развития (основание - заключение ПМПК).

Учащиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ТППМК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-

поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация АООП НОО с ЗПР соотносится с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ТПМПК.

АООП НОО (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

У данной категории обучающихся может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, нарушения со стороны двигательной сферы, препятствующие освоению программы в полном объеме.

Общий подход к оценке знаний и умений, составляющих предметные результаты освоения АООП НОО (вариант 7.2), предлагается в целом сохранить в его традиционном виде. При этом, обучающийся с ЗПР имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации в иных формах, что может потребовать внесения изменений в их процедуру в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с ЗПР и связанными с ними объективными трудностями. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на ступени начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей ребенка с ЗПР в овладении письмом, чтением или счетом, что не должно являться основанием для смены варианта АООП НОО обучающихся с ЗПР.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;

обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

Содержание программы полностью *соответствует* требованиям федерального компонента государственного образовательного стандарта начального образования, но внесены **изменения в программу** .

- *Раздел «Плавание» заменён разделом «Лёгкая атлетика»;*

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

принцип демократизации выражающийся в обеспечении каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей;

принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога, в предоставлении детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;

деятельностный подход, заключающийся в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;

интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культуры и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, индивидуальные и групповые формы обучения, круговая тренировка и др.);

2. Планируемые результаты освоения программы

Основные содержательные линии

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Каждый из разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта тема «Плавание» заменена на освоение темы «Лыжные гонки» за счет регионального или школьного компонента.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»

Личностные результаты:

Ученик научится:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и

проведении;

- овладевать умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

5) планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

7) содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

8) сохранять осанку при разнообразных формах движения и передвижений; поддерживать хорошее телосложение его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

4) осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

5) достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Ученик получит возможность научиться:

6) *владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;*

- *владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;*

- *владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,*

- *применять базовые виды спорта в игровой и соревновательной деятельности;*

- *умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.*

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственно относиться к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Ученик получит возможность научиться:

владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

3 класс

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Ученик научится:

- правильно включать и выключать устройства ИКТ, входить в операционную систему и завершать работу с ней, выполнять базовые действия с экранными объектами (перемещение курсора, выделение, прямое перемещение, запоминание и вырезание);
- соединять устройства ИКТ (блоки компьютера, устройства сетей, принтер, проектор, сканер, измерительные устройства и т. д.) с использованием проводных и беспроводных технологий;

Ученик получит возможность научиться:

- *осознавать и использовать в практической деятельности основные психологические особенности восприятия информации человеком*

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

Ученик научится:

- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме

Ученик получит возможность научиться:

- *целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства*
- *использовать догадку, озарение, интуицию*

Стратегия смыслового чтения и работа с текстом

Ученик научится:

- откликаться на содержание текста;
- интерпретировать текст;

Ученик получит возможность научиться:

- *решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста*

Предметные результаты:

3 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Ученик получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*
- *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

Адаптированная программа составлена на основе общеобразовательной программы и рекомендаций НИИ дефектологии. В связи с особенностями психического развития (обучение осуществляется по медицинским показателям, задержка психического развития, 7.2 вид), программа скорректирована, некоторые понятия исключены.

У обучающихся недостаточно сформирована мыслительная активность, быстрая утомляемость, бедная сфера образов-представлений, непрочные связи между вербальной и невербальной сферами. Изучение материала базируется на подготовке, полученной в начальной школе.

В основу АОП по физической культуре для детей с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Применение дифференцированного подхода предоставляет обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

прочное усвоение обучающимися 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 универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности. Для учащихся с ЗПР материал урока отбирается в зависимости от имеющихся нарушений. При планировании и проведении уроков особое внимание уделяется предметно-практической деятельности. Содержание уроков максимально направлено на развитие ученика. На уроках используются различные виды практической деятельности. Создается возможность для широкой подготовки учащихся к выполнению различного типа задач: формирования пространственных представлений, умения сравнивать, обобщать предметы и явления; развития навыков планирования собственной деятельности, контроля и словесного отчёта. При работе с каждым типом упражнений, заданий целью является: добиться полного понимания и безошибочного выполнения, только после этого следует переход к другому типу заданий. Часть занятий проводится в игровой форме. Этим поддерживается постоянный интерес к урокам. При проведении игр и упражнений исключается ситуация неудач. Реакция на ошибки проявляется в форме помощи. Коррекционно-развивающие задания должны обеспечить не только усвоение определенных знаний, умений и навыков, но также формирование приемов умственной деятельности. Немаловажной задачей является выработка положительной мотивации к учению.

При реализации программы используются следующие формы обучения: урок-коммуникация, урок-практикум, урок-игра и т.д. Работа с детьми с ЗПР происходит дифференцировано с применением следующих методических приемов:

-Поэтапное разъяснение заданий.

-Последовательное выполнение заданий.

- Повторение учащимся инструкции к выполнению задания.
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения.
- Близость к учащимся во время объяснения задания.
- Перемена видов деятельности
- Предоставление дополнительного времени для завершения задания.
- Упрощенные задания на дом.
- Предоставление дополнительного времени для сдачи домашнего задания.
- Использование упрощенных заданий
- Использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями.
- Разрешение переделать задание, с которым учащийся не справился.
- Оценка переделанных работ.
- Использование системы оценок достижений учащихся на их личном примере.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каторк», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии

Тематическое планирование, физическая культура 3 класс, вариант 7.2.

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Требования к уровню подготовки обучающихся			
		Предметные результаты			
		Основная группа	Обучающиеся с ОВЗ		
Легкая атлетика (16 часов)					
<p>Характеристика деятельности учащихся: Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Учебные универсальные действия:</p> <p>личностные: Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>познавательные: Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>коммуникативные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p>					
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно.			
2	Ходьба с преодолением препятствий	Описывать технику выполнения упражнений для ходьбы, осваивать ее самостоятельно.			
3	Бег с высоким подниманием бедра	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			
4	Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место»	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			
5	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			

6	Прыжок с высоты 60м. Игра «Гуси-лебеди»	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой		
7	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки»	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой			
8	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде»	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. осваивать их самостоятельно,	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками		
9	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
10	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
11	Равномерный бег 4 мин. ОРУ	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
12	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 100 ходьба).	Выявлять и устранять типичные ошибки.			
13	Развитие выносливости. Игра «Салки на марше»	Выявлять и устранять типичные ошибки.	Выявлять и устранять типичные ошибки.		
14	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Игра «Перебежка с выручкой»	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,		
15	Чередование ходьбы и бега (80бег, 90 ходьба).»	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,		
16	Преодоление малых препятствий. Игра «Волк во рву»	Выявлять и устранять типичные ошибки.	Выявлять и устранять типичные ошибки.		

Гимнастика (18) часов

Характеристика деятельности учащихся: Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки,

перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями
личностные: Проявлять положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
регулятивные: планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
познавательные: Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника

17	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Выявлять и устранять типичные ошибки.	Выявлять и устранять типичные ошибки.		
18	Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось»	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
19	Мост из положения лежа на спине.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
20	Выполнение команд: «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый- второй рассчитайсь!»	Описывать технику игровых действий и приемов			
21	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 3-4 кувырка вперед.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега		
22	Построение в две шеренги Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
23	Подвижная эстафета «Бояре»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 минут			
24	Перестроение из двух шеренг в два круга	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 минут			
25	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	Уметь выполнять челночный бег	Уметь выполнять челночный бег		
26	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь вести бег на длинные дистанции			
27	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	Уметь вести бег на длинные дистанции	Уметь вести бег на длинные дистанции		
28	Игра «Серпантин». Развитие силовых способностей	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
29	Передвижение по диагонали, противходом,	Описывать технику игровых	Описывать технику игровых		

	«змежкой».	действий и приемов	действий и приемов		
30	ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м.).Итоговое тестирование за 1 триместр.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
31	Перелезание через гимнастического коня.	Уметь передавать и ловить мяч.			
32	Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях	Уметь передавать и ловить мяч.			
33	ОРУ. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Уметь контролировать мяч при ведении			
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Уметь контролировать мяч при ведении	Уметь контролировать мяч при ведении		

Лыжная подготовка (21) час

Характеристика деятельности учащихся: Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

Умение планировать собственную деятельность.

познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений

коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

35	Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке. Игра «Общий старт»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
36	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении. Упражнение «Маятник».	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		

37	Сохранение одноопорного равновесия после переноса массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Упражнение «Качели с остановкой»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
38	Стойка устойчивости и подъем «лесенкой» наискось.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
39	Перенос массы тела в повороте переступанием с продвижением вперед. Упражнение «Маятник»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Маятник»			
40	Наклон туловища в скользящем шаге.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
41	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперед левой ноги. Упражнение «Шаг».	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг»		
42	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении во время скольжения на одной лыже	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
43	Сгибание и разгибание ног в коленных суставах во время спуска в стойке устойчивости. Упражнение «Шаг с остановкой».	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг с остановкой»			
44	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время одноопорного скольжения.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
45	Подпрыгивание в стойке устойчивости во время спуска. Игра «Удержи равновесие».	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Удержи равновесие»			
46	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге. Упражнение «Шаг с остановкой»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг с остановкой»			
47	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
48	Смена ног прыжком в стойке устойчивости во время спуска. Упражнение «Шаг».	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		

49	Подъем «лесенкой» наискось, опираясь на палки. Игра «Переноска палок»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
50	Остановка рук во время скольжения на одной лыже в скользящем шаге.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
51	Спуск в стойке устойчивости с палками в руках. Упражнения «Шаг» и «Качели». Игра «Удержи равновесие»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг», «Качели».			
52	Игра «Старт шеренгами».	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
53	Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе. Упражнение «Качели».	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Качели»			
54	Изменение скорости передвижения попеременным двухшажным ходом	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
55	Контрольные нормативы на дистанции 1 км.	Контроль прохождения дистанции 1км.	Контроль прохождения дистанции 1км		

Подвижные игры (18) часов

Характеристика деятельности учащихся: Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий

личностные: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.

познавательные: Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности

56	ОРУ. Игра: «Пустое место», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь контролировать мяч при ведении	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
57	ОРУ. Игра: «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
58	ОРУ. Игра: «Мы веселые ребята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам,		

		правильно технические действия	выполнять правильно технические действия		
59	ОРУ. Игра: «Прыжки по полосам» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
60	ОРУ. Игра: «Воздушная цель» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
61	ОРУ. Игра: «Шапка-невидимка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять вырывание и выбивание мяча			
62	ОРУ. Игра: «Картошка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять вырывание и выбивание мяча	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
63	ОРУ. Игра: «Вышибалы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
64	ОРУ. Игра: «Десятки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
65	ОРУ. Игра: «Зевака». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Итоговое тестирование за 2 триместр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;			
66	ОРУ. Игра: «Вызов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила;	Называть игры и формулировать их правила;		
67	ОРУ. Игра: «Караси и щука». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила;			
68	ОРУ. Игры: «Съедобное-несъедобное» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила;			
69	ОРУ. Игра «Я знаю пять имен». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила;			
70	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающие				

	воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей				
71	ОРУ в движении. Игра: «Детский мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила;	Называть игры и формулировать их правила;		
72	ОРУ в движении. Игра: «Лягушка», «Эстафеты». Развитие скоростно-силовых способностей	Называть игры и формулировать их правила;	Называть игры и формулировать их правила;		
73	ОРУ в движении. Игра: «Козел». Эстафеты. Развитие скоростно-сильных способностей	Называть игры и формулировать их правила;	Называть игры и формулировать их правила;		

Подвижные игры на основе баскетбола (18)часов

Характеристика деятельности учащихся: Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков

личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

познавательные: Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

74	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Уметь выполнять кувырки вперед и назад	Уметь выполнять кувырки вперед и назад		
75	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед	Уметь выполнять кувырки вперед		
76	ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно.			
77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно.			
78	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
79	Ловля и передача мяча на месте, в треугольниках, в квадратах. Эстафеты	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		

80	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения			
81	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Рот клоуна».				
82	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. ОРУ. Игра «Успей подобрать»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения			
83	ОРУ. Игра «Кто быстрее»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения			
84	ОРУ. Игра «Защита укрепления»	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.			
85	ОРУ. Игра «Не давай мяч водящему»	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.		
86	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
87	Чередование ходьбы и бега (70 бег, 100 ходьба).	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			
88	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше»	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
89	Бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 90 ходьба). Игра «Волк во рву»	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
90	Бег 5 минут. Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
91	Кросс 1 км. Игра «Гуси- лебеди». Развитие	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			

	выносливости. Выявление работающих групп мышц.			
Легкая атлетика (11) часов				
<p>Характеристика деятельности учащихся: Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>познавательные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>коммуникативные: Использовать общие приемы решения поставленных задач;</p>				
92	Развитие выносливости.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
93	Переменный бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.		
94	Кроссовая подготовка	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
95	Развитие силовой выносливости.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
96	Гладкий бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
97	Развитие скоростных способностей.			
98	Развитие скоростной выносливости			
99	Метание мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
100	Развитие силовых способностей и прыгучести	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
101	Сдача зачетов по физической подготовке.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
102	Повторение пройденного. Итоговый контроль	Уметь вести бег на длинные дистанции	Уметь вести бег на длинные дистанции	

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

Психолого-педагогическое обеспечение.

- Обеспечение условий в соответствии с рекомендациями ПМПК:
- использование специальных методов, приемов, средств обучения, специализированных образовательных и коррекционных программ, ориентированных на особые образовательные потребности детей;
- дифференцированное индивидуализированное обучение с учетом специфики нарушения развития ребенка;
- комплексное воздействие на обучающегося, осуществляемое на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях.

Обеспечение психолого-педагогических условий:

- коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса;
- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- соблюдение комфортного психоэмоционального режима;
- использование современных педагогических технологий, в том числе ИКТ для оптимизации образовательного процесса.

Обеспечение здоровьесберегающих условий:

- оздоровительный и охранительный режим;

- укрепление физического и психического здоровья;
- профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся;
- соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм.

Обеспечение участия всех детей с ограниченными возможностями здоровья, независимо от степени выраженности нарушений их развития, вместе с нормально развивающимися детьми в досуговых мероприятиях

2. Программно-методическое обеспечение.

Использование в процессе деятельности:

- коррекционно - развивающих программ;
- диагностического и коррекционно-развивающего инструментария в условиях массовой школы

3. Кадровое обеспечение:

- осуществление коррекционной работы специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы.
- привлечение педагога- психолога, учителя-логопеда, медицинских работников.
- обеспечение на постоянной основе подготовки, переподготовки и повышения квалификации работников образовательных учреждений, занимающихся решением вопросов образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Материально -техническое обеспечение:

- создание надлежащей материально-технической базы, позволяющей обеспечить адаптивную и коррекционно-развивающую среды образовательного учреждения;
- оборудование и технические средства обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья индивидуального и коллективного пользования, организации спортивных и массовых мероприятий, питания, обеспечения медицинского обслуживания, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий, хозяйственно-бытового и санитарно-гигиенического обслуживания.

5. Информационное обеспечение:

- создание информационной образовательной среды и на этой основе развитие дистанционной формы обучения детей, имеющих трудности в передвижении, с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.
- создание системы широкого доступа детей с ограниченными возможностями здоровья, родителей (законных представителей), педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий.

2. Система специальных условий реализации

Для реализации рабочей программы по физической культуре создана необходимая материально-техническая база. Спортивный зал оснащен оборудованием, которое соответствует требованиям государственного образовательного стандарта.

Содержание адаптированной рабочей программы

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

2. Планируемые результаты освоения программы

- общая характеристика предмета, цели и задачи обучения физической культуре, а также особенности построения курса

- требования к уровню подготовки

3. Система оценки достижений

- Формы текущего контроля знаний, умений, навыков

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

2. Основные направления коррекционной работы при изучении курса "Физическая культура"

3. Тематическое планирование

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

2. Система специальных условий реализации

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения обществознания.

- Программа включает четыре раздела:
- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- «Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», где представлены результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном;
- «Содержание учебного предмета «Физическая культура», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
- «Тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Адаптированная рабочая программа рассчитана на обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), вариант 5.2.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:
укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации

занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи направлены на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ОВЗ

В 1 классе в условиях инклюзии обучаются дети с задержкой психического развития (основание - заключение ПМПК).

Учащиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ТПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-

поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация АООП НОО с ЗПР соотносится с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ТПМПК.

АООП НОО (вариант 5.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

У данной категории обучающихся может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, нарушения со стороны двигательной сферы, препятствующие освоению программы в полном объеме.

Общий подход к оценке знаний и умений, составляющих предметные результаты освоения АООП НОО (вариант 5.2), предлагается в целом сохранить в его традиционном виде. При этом, обучающийся с ЗПР имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации в иных формах, что может потребовать внесения изменений в их процедуру в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с ЗПР и связанными с ними объективными трудностями. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на ступени начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей ребенка с ЗПР в овладении письмом, чтением или счетом, что не должно являться основанием для смены варианта АООП НОО обучающихся с ЗПР.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 5.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;

обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

Содержание программы полностью *соответствует* требованиям федерального компонента государственного образовательного стандарта начального образования, но внесены **изменения в программу**.

- *Раздел «Плавание» заменён разделом «Лёгкая атлетика»;*

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

принцип демократизации выражающийся в обеспечении каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей;

принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога, в предоставлении детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;

деятельностный подход, заключающийся в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;

интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культуры и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, индивидуальные и групповые формы обучения, круговая тренировка и др.);

2. Планируемые результаты освоения программы

Основные содержательные линии

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Каждый из разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта тема «Плавание» заменена на освоение темы «Лыжные гонки» за счет регионального или школьного компонента.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»

Личностные результаты:

Ученик научится:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и

проведении;

- овладевать умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

сохранять осанку при разнообразных формах движения и передвижений; поддерживать хорошее телосложение его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Ученик получит возможность научиться:

владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- *владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;*

- *владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,*

- *применять базовые виды спорта в игровой и соревновательной деятельности;*

- *умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.*

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственно относиться к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Ученик получит возможность научиться:

владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

1 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Ученик получит возможность научиться:

- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*
- *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

Адаптированная программа составлена на основе общеобразовательной программы и рекомендаций НИИ дефектологии. В связи с особенностями психического развития (обучение осуществляется по медицинским показателям, задержка психического развития, 5.2 вид), программа скорректирована, некоторые понятия исключены.

У обучающихся недостаточно сформирована мыслительная активность, быстрая утомляемость, бедная сфера образов-представлений, непрочные связи между вербальной и невербальной сферами. Изучение материала базируется на подготовке, полученной в начальной школе.

В основу АОП по физической культуре для детей с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Применение дифференцированного подхода предоставляет обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

прочное усвоение обучающимися 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 универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности. Для учащихся с ЗПР материал урока отбирается в зависимости от имеющихся нарушений. При планировании и проведении уроков особое внимание уделяется предметно-практической деятельности. Содержание уроков максимально направлено на развитие ученика. На уроках используются различные виды практической деятельности. Создается возможность для широкой подготовки учащихся к выполнению различного типа задач: формирования пространственных представлений, умения сравнивать, обобщать предметы и явления; развития навыков планирования собственной деятельности, контроля и словесного отчёта. При работе с каждым типом упражнений, заданий целью является: добиться полного понимания и безошибочного выполнения, только после этого следует переход к другому типу заданий. Часть занятий проводится в игровой форме. Этим поддерживается постоянный интерес к урокам. При проведении игр и упражнений исключается ситуация неудач. Реакция на ошибки проявляется в форме

помощи.Коррекционно-развивающие задания должны обеспечить не только усвоение определенных знаний, умений и навыков, но также формирование приемов умственной деятельности.Немаловажной задачей является выработка положительной мотивации к учению.

При реализации программы используются следующие формы обучения:урок-коммуникация, урок-практикум, урок-игра и т.д.Работа с детьми с ЗПР происходит дифференцировано с применением следующих методических приемов:

- Поэтапное разъяснение заданий.
- Последовательное выполнение заданий.
- Повторение учащимся инструкции к выполнению задания.
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения.
- Близость к учащимся во время объяснения задания.
- Перемена видов деятельности
- Предоставление дополнительного времени для завершения задания.
- Упрощенные задания на дом.
- Предоставление дополнительного времени для сдачи домашнего задания.
- Использование упрощенных заданий
- Использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями.
- Разрешение переделать задание, с которым учащийся не справился.
- Оценка переделанных работ.
- Использование системы оценок достижений учащихся на их личном примере.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии

Тематическое планирование, физическая культура 1 класс, вариант 5.2.

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Требования к уровню подготовки обучающихся			
		Предметные результаты			
		Основная группа	Обучающиеся с ОВЗ		
Легкая атлетика(14)часов					
<p>Характеристика деятельности учащихся: Развивать скоростные и координационные качества</p> <p>Учебные универсальные действия:</p> <p>личностные: ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий</p> <p>регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>познавательные: понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p>коммуникативные: уметь задавать вопросы по теме, участвовать в обсуждении</p>					
1	Ходьба и бег	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно.			
2	Ходьба под счет	Описывать технику выполнения упражнений для ходьбы, осваивать ее самостоятельно.			
3	Разновидности ходьбы	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			
4	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			
5	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			
6	Бросок малого мяча. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой		
7	Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой			

8	Бег по пересеченной местности.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. осваивать их самостоятельно,	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками		
9	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
10	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
11	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
12	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i>	Выявлять и устранять типичные ошибки.			
13	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).	Выявлять и устранять типичные ошибки.	Выявлять и устранять типичные ошибки.		
14	Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,		

Гимнастика (12) часов

Характеристика деятельности учащихся: Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей

Учебные универсальные действия:

личностные: Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели

регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;

познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;

коммуникативные: формулировать собственное мнение;

15	Инструктаж по ТБ.Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
16	Группировка	Описывать технику игровых действий и приемов			
17	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега		
18	Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей.	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
19	Перестроение по звеньям, по заранее установленным	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь пробегать			

	местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	в равномерном темпе до 20 минут			
20	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 минут			
21	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Уметь выполнять челночный бег	Уметь выполнять челночный бег		
22	Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей	Уметь вести бег на длинные дистанции			
23	Опорный прыжок, лазание	Уметь вести бег на длинные дистанции	Уметь вести бег на длинные дистанции		
24	Лазание по гимнастической стенке и канату.	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
25	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. ОРУ в движении. Перелезание через коня.	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
26	Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			

Подвижные игры (12) часов

Характеристика деятельности учащихся: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия

проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Учебные универсальные действия:

личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

регулятивные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

познавательные: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

27	ОРУ. Игра «К своим флажкам»	Уметь контролировать мяч при ведении	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
28	ОРУ. Игра «Два мороза».	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
29	ОРУ. Игра: « Волк во рву» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
30	ОРУ. Игра: «Заяц без логова» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно		

		технические действия	технические действия		
31	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
32	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять вырывание и выбивание мяча	Выполнять вырывание и выбивание мяча		
33	ОРУ в движении. Игра «Прыгающие воробушки»	Уметь контролировать мяч при ведении	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
34	ОРУ в движении. Игра «Зайцы в огороде».	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
35	ОРУ. Игра: «Птицы и клетка».	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
36	ОРУ. Игра: Мы веселые ребята».	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
37	ОРУ. Игра: «Угадай, кто».	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
38	ОРУ. Игра: «Эстафета зверей». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Выполнять вырывание и выбивание мяча	Выполнять вырывание и выбивание мяча		

Лыжная подготовка (24) час

Характеристика деятельности учащихся: моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах, выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.

39	Основные требования к одежде и обуви во время	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
----	---	-------------------------------------	-------------------------------------	--	--

	занятий лыжной подготовкой. Переноска и надевание лыж.				
40	Игра «Два мороза»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
41	Ступающий шаг. Игра «К своим флажкам»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
42	Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья. Ступающий шаг.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
43	Игра «Прыгающие воробушки»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Маятник»			
44	Скользящий шаг без палок. Игра «Два мороза»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
45	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок.	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг»		
46	Игра «Пятнашки»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
47	Скользящий шаг без палок. Игра «Зайцы в огороде»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг с остановкой»			
48	Значение занятий лыжной подготовкой для закаливания. Скользящий шаг с палками.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
49	Игра «Лисы и куры»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Удержи равновесие»			
50	Скользящий шаг с палками.	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг с остановкой»			
51	Игра «Два мороза»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
52	Особенности дыхания. Скользящий шаг с палками.	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
53	Игра «Шире шаг»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
54	Скользящий шаг с палками. «Кто самый быстрый»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
55	Требования к температурному режиму. Повороты переступанием.	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг», «Качели».			

56	Игра «Пятнашки»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
57	Повороты переступанием. Игра «Кто самый быстрый»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Качели»			
58	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подъёмы под уклон.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
59	Игра «Два мороза»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
60	Подъёмы и спуски под уклон. Игра «Прыгающие воробушки»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
61	Подъёмы и спуски под уклон. Игра «Кто самый быстрый»	Уметь передвигаться на лыжах Уметь передвигаться на лыжах			
62	Ходьба на дистанцию до 1 км Игра «Пятнашки»	Контроль прохождения дистанции 1км.	Контроль прохождения дистанции 1км		

Подвижные игры на основе баскетбола (15)часов

Характеристика деятельности учащихся: сваяивать универсальные

умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Учебные универсальные действия:

личностные: Умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

регулятивные:Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления

познавательные:Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

коммуникативные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

63	Бросок мяча снизу на месте.	Уметь контролировать мяч при ведении	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
64	Ловля мяча на месте.	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
65	Передача мяча снизу на месте	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
66	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		

			действия		
67	Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
68	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Выполнять вырывание и выбивание мяча			
69	Ловля мяча на месте.	Выполнять вырывание и выбивание мяча	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
70	Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
71	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай». Развитие координационных способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
72	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;			
73	Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Называть игры и формулировать их правила;	Называть игры и формулировать их правила;		
74	Бросок мяча снизу на месте в щит.	Называть игры и формулировать их правила;			
75	Ловля и передача мяча снизу на месте.	Называть игры и формулировать их правила;			
76	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	Называть игры и формулировать их правила;			
77	Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей	Называть игры и формулировать их правила;			

Легкая атлетика (10) часов

Характеристика деятельности учащихся: Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

Учебные универсальные действия:

личностные: Умение активно включаться в коллективную деятельность

регулятивные:

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке

познавательные: Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

коммуникативные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

78	Развитие выносливости.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
79	Переменный бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.			
80	Кроссовая подготовка	Уметь пробегать с максимальной	Уметь пробегать с		

		скоростью 60 метров, метать малый мяч.	максимальной скоростью, метать малый мяч.		
81	Развитие силовой выносливости.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
82	Гладкий бег	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
83	Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
84	Развитие скоростной выносливости	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
85	Метание мяча на дальность.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
86	Развитие силовых способностей и прыгучести	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
87	Сдача зачетов по физической подготовке.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			

Гимнастика (12) часов

Характеристика деятельности учащихся: Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей

Учебные универсальные действия:

личностные: Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели

регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;

познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;

коммуникативные: формулировать собственное мнение;

88	Режим дня, его значение. Акробатические упражнения; перестроение по заранее установленным местам.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
89	Игра «Третий лишний»	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
90	Акробатические упражнения; повороты направо, налево.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега		
91	Игра «Пятнашки»	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
92	Значение закалывания. Акробатические упражнения; упражнения в	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь		

	равновесии.	пробежать в равномерном темпе до 20 минут	пробежать в равномерном темпе до 20 минут		
93	Игра «К своим флажкам»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь пробежать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь пробежать в равномерном темпе до 20 минут		
94	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки»	Уметь выполнять челночный бег	Уметь выполнять челночный бег		
95	Лазанье по гимнастической стенке; упражнения в равновесии. Игра «Пятнашки»	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
96	Подвижные игры на свежем воздухе.	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
97	Подвижные игры на свежем воздухе.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега		
98	Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
99	Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафеты.	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

Психолого-педагогическое обеспечение.

- Обеспечение условий в соответствии с рекомендациями ПМПК:
- использование специальных методов, приемов, средств обучения, специализированных образовательных и коррекционных программ, ориентированных на особые образовательные потребности детей;
- дифференцированное индивидуализированное обучение с учетом специфики нарушения развития ребенка;
- комплексное воздействие на обучающегося, осуществляемое на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях.

Обеспечение психолого-педагогических условий:

- коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса;
- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- соблюдение комфортного психоэмоционального режима;
- использование современных педагогических технологий, в том числе ИКТ для оптимизации образовательного процесса.

Обеспечение здоровьесберегающих условий:

- оздоровительный и охранительный режим;

- укрепление физического и психического здоровья;
- профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся;
- соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм.

Обеспечение участия всех детей с ограниченными возможностями здоровья, независимо от степени выраженности нарушений их развития, вместе с нормально развивающимися детьми в досуговых мероприятиях

2. Программно-методическое обеспечение.

Использование в процессе деятельности:

- коррекционно - развивающих программ;
- диагностического и коррекционно-развивающего инструментария в условиях массовой школы

3. Кадровое обеспечение:

- осуществление коррекционной работы специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы.
- привлечение педагога- психолога, учителя-логопеда, медицинских работников.
- обеспечение на постоянной основе подготовки, переподготовки и повышения квалификации работников образовательных учреждений, занимающихся решением вопросов образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Материально -техническое обеспечение:

- создание надлежащей материально-технической базы, позволяющей обеспечить адаптивную и коррекционно-развивающую среды образовательного учреждения:
- оборудование и технические средства обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья индивидуального и коллективного пользования, организации спортивных и массовых мероприятий, питания, обеспечения медицинского обслуживания, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий, хозяйственно-бытового и санитарно-гигиенического обслуживания.

5. Информационное обеспечение:

- создание информационной образовательной среды и на этой основе развитие дистанционной формы обучения детей, имеющих трудности в передвижении, с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.
- создание системы широкого доступа детей с ограниченными возможностями здоровья, родителей (законных представителей), педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий.

2. Система специальных условий реализации

Для реализации рабочей программы по физической культуре создана необходимая материально-техническая база. Спортивный зал оснащен оборудованием, которое соответствует требованиям государственного образовательного стандарта.

Содержание адаптированной рабочей программы

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

2. Планируемые результаты освоения программы

- общая характеристика предмета, цели и задачи обучения физической культуре, а также особенности построения курса

- требования к уровню подготовки

3. Система оценки достижений

- Формы текущего контроля знаний, умений, навыков

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

2. Основные направления коррекционной работы при изучении курса "Физическая культура"

3. Тематическое планирование

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

2. Система специальных условий реализации

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения обществознания.

- Программа включает четыре раздела:
- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- «Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», где представлены результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном;
- «Содержание учебного предмета «Физическая культура», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
- «Тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Адаптированная рабочая программа рассчитана на обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), вариант 5.2.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:
укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации

занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи направлены на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ОВЗ

Во 2 классе в условиях инклюзии обучаются дети с задержкой психического развития (основание - заключение ПМПК).

Учащиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ТПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все учащиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-

поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация АООП НОО с ЗПР соотносится с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ТПМПК.

АООП НОО (вариант 5.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

У данной категории обучающихся может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, нарушения со стороны двигательной сферы, препятствующие освоению программы в полном объеме.

Общий подход к оценке знаний и умений, составляющих предметные результаты освоения АООП НОО (вариант 5.2), предлагается в целом сохранить в его традиционном виде. При этом, обучающийся с ЗПР имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации в иных формах, что может потребовать внесения изменений в их процедуру в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с ЗПР и связанными с ними объективными трудностями. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на ступени начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей ребенка с ЗПР в овладении письмом, чтением или счетом, что не должно являться основанием для смены варианта АООП НОО обучающихся с ЗПР.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 5.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;

обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

Содержание программы полностью *соответствует* требованиям федерального компонента государственного образовательного стандарта начального образования, но внесены **изменения в программу** .

- *Раздел «Плавание» заменён разделом «Лёгкая атлетика»;*

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;

выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

принцип демократизации выражающийся в обеспечении каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей;

принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога, в предоставлении детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;

деятельностный подход, заключающийся в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;

интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культуры и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, индивидуальные и групповые формы обучения, круговая тренировка и др.);

2. Планируемые результаты освоения программы

Основные содержательные линии

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Каждый из разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта тема «Плавание» заменена на освоение темы «Лыжные гонки» за счет регионального или школьного компонента.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»

Личностные результаты:

Ученик научится:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и

проведении;

- овладевать умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

сохранять осанку при разнообразных формах движения и передвижений; поддерживать хорошее телосложение его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Ученик получит возможность научиться:

владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- *владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;*

- *владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,*

- *применять базовые виды спорта в игровой и соревновательной деятельности;*

- *умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.*

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственно относиться к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;

владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Ученик получит возможность научиться:

владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

2 класс

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Ученик получит возможность научиться:

- *тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*
- *взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

Адаптированная программа составлена на основе общеобразовательной программы и рекомендаций НИИ дефектологии. В связи с особенностями психического развития (обучение осуществляется по медицинским показателям, задержка психического развития, 5.2 вид), программа скорректирована, некоторые понятия исключены.

У обучающихся недостаточно сформирована мыслительная активность, быстрая утомляемость, бедная сфера образов-представлений, непрочные связи между вербальной и невербальной сферами. Изучение материала базируется на подготовке, полученной в начальной школе.

В основу АОП по физической культуре для детей с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Применение дифференцированного подхода предоставляет обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

прочное усвоение обучающимися 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 универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности. Для учащихся с ЗПР материал урока отбирается в зависимости от имеющихся нарушений. При планировании и проведении уроков особое внимание уделяется предметно-практической деятельности. Содержание уроков максимально направлено на развитие ученика. На уроках используются различные виды практической деятельности. Создается возможность для широкой подготовки учащихся к выполнению различного типа задач: формирования пространственных представлений, умения сравнивать, обобщать предметы и явления; развития навыков планирования собственной деятельности, контроля и словесного отчёта. При работе с каждым типом упражнений, заданий целью является: добиться полного понимания и безошибочного выполнения, только после этого следует переход к другому типу заданий. Часть занятий проводится в игровой форме. Этим поддерживается постоянный интерес к урокам. При проведении игр и упражнений исключается ситуация неудач. Реакция на ошибки проявляется в форме помощи. Коррекционно-развивающие задания должны обеспечить не только усвоение определенных знаний, умений и навыков, но также формирование приемов умственной деятельности. Немаловажной задачей является выработка положительной мотивации к учению.

При реализации программы используются следующие формы обучения: урок-коммуникация, урок-практикум, урок-игра и т.д. Работа с детьми с ЗПР происходит дифференцировано с применением следующих методических приемов:

- Поэтапное разъяснение заданий.
- Последовательное выполнение заданий.
- Повторение учащимся инструкции к выполнению задания.
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения.
- Близость к учащимся во время объяснения задания.
- Перемена видов деятельности
- Предоставление дополнительного времени для завершения задания.
- Упрощенные задания на дом.
- Предоставление дополнительного времени для сдачи домашнего задания.
- Использование упрощенных заданий
- Использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями.
- Разрешение переделать задание, с которым учащийся не справился.
- Оценка переделанных работ.
- Использование системы оценок достижений учащихся на их личном примере.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «малляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной

рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии

Тематическое планирование, физическая культура 2 класс, вариант 5.2.

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Требования к уровню подготовки обучающихся		
		Предметные результаты		
		Основная группа	Обучающиеся с ОВЗ	
Легкая атлетика(10)часов				
<p>Характеристика деятельности учащихся: Развивать скоростные и координационные качества</p> <p>Учебные универсальные действия:</p> <p>личностные: ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий</p> <p>регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p>познавательные: понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p align="center">коммуникативные: уметь задавать вопросы по теме, участвовать в обсуждении</p>				
1	Ходьба по разметкам. Инструктаж по ТБ	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно.		
2	Ходьба с преодолением препятствий	Описывать технику выполнения упражнений для ходьбы, осваивать ее самостоятельно.		
3	Бег с ускорением 20 м.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
4	Игра «Пятнашки» ОРУ.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
5	Прыжки с поворотом на 180.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
6	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	
7	Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой		

8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. осваивать их самостоятельно,	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками		
9	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
10	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		

Кроссовая подготовка(6) часов

11	Равномерный бег 3 мин. ОРУ	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой		
12	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой		
13	Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой		
14	Равномерный бег 4 мин. ОРУ.	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой		
15	Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба.)»	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой		
16	Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки»	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой		

Гимнастика (18) часов

Характеристика деятельности учащихся: Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Развитие координационных способностей

Учебные универсальные действия:

личностные: Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели

регулятивные: принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;

познавательные: уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;

коммуникативные: формулировать собственное мнение;

17	Размыкание и смыкание приставными шагами	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
----	--	---	---	--	--

18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Описывать технику игровых действий и приемов			
19	Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Кувырок в сторону. ОРУ.	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега		
20	Выполнение комбинации из разученных элементов.	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
21	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 минут			
22	Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 минут			
23	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	Уметь выполнять челночный бег	Уметь выполнять челночный бег		
24	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа	Уметь вести бег на длинные дистанции			
25	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног.	Уметь вести бег на длинные дистанции	Уметь вести бег на длинные дистанции		
26	Вис на согнутых руках.	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
27	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами.	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
28	Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
29	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе.	Выполнять упражнения на скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе			
30	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук	Выполнять упражнения на гимнастической стенке			
31	Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей	знать правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»			
32	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении.	Выполнять стойку на одной и двух ногах на бревне			
33	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук.	Выполнять упражнения на гимнастической стенке			
34	Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Итоговое тестирование за 1 триместр.	Выполнять упражнения на бревне			

Лыжная подготовка (21) час

Характеристика деятельности учащихся: осваивать технику поворотов, спусков и подъемов, проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. Развитие координационных способностей

Учебные универсальные действия:

личностные: мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); учитывать правило в планировании и контроле способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.

познавательные: осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; выражать творческое отношение к выполнению заданий с лыжными палками и без.

коммуникативные: уметь слушать и вступать в диалог; способность участвовать в речевом общении.

35	Перенос массы тела в повороте переступанием на месте, с продвижением вперед и в скользящем шаге. Упражнение «Маятник».	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
36	Перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
37	Распределение массы тела в стойке устойчивости. Упражнение «Качели».	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
38	Одноопорное скольжение в скользящем шаге.	Выполнять упражнение на лыжах	Выполнять упражнение на лыжах		
39	Спуск в стойке устойчивости с выдвиганием вперед правой и левой ноги. Игра «Удержи равновесие».	Выполнять упражнение на лыжах			
40	Наклон туловища в скользящем шаге. Смена ног в стойке устойчивости во время спуска	Выполнять наклон туловища в скользящем шаге.			
41	Поздний перенос массы тела на маховую ногу во время скольжения на одной лыже. Упражнение «Масса»	Выполнять упражнение на лыжах	Выполнять упражнение на лыжах		
42	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге	Выполнять упражнение на лыжах	Выполнять упражнение на лыжах		
43	Переход в стойку устойчивости после разбега с выдвиганием вперед правой и левой ноги. Упражнение «Шаг с движениями рук».	Выполнять упражнение «Шаг с движениями рук»	Выполнять упражнение «Шаг с движениями рук»		
44	Разгибание толчковой ноги в скользящем шаге.	Выполнять упражнение на лыжах	Выполнять упражнение на лыжах		
45	Попеременный двухшажный ход. Упражнение «Шаг».	Выполнять упражнение на лыжах	Выполнять упражнение на лыжах		
46	Посадка лыжника. Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Упражнение	Выполнять упражнение «Масса»			

	«Масса			
47	Задержка маховой ноги в скользящем шаге	Выполнять упражнение на лыжах		
48	Изменение расстояния и выдвигании ноги вперед в стойке устойчивости. Игра «Удержи равновесие».	Выполнять упражнение на лыжах	Выполнять упражнение на лыжах	
49	Сгибание и разгибание ног в стойке устойчивости во время спуска.	Выполнять упражнение на лыжах	Выполнять упражнение на лыжах	
50	Подпрыгивание в стойке устойчивости во время спуска. Игра «Общий старт».	Выполнять упражнение на лыжах	Выполнять упражнение на лыжах	
51	Спуск в стойке устойчивости	Выполнять упражнение на лыжах	Выполнять упражнение на лыжах	
52	Движение руки за бедро в попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения	Выполнять упражнение на лыжах	Выполнять упражнение на лыжах	
53	Техника выполнения скользящего шага. Упражнение «Шаг»	Выполнять упражнение на лыжах	Выполнять упражнение на лыжах	
54	Смена ног в стойке устойчивости во время спуска на склоне крутизной 10-12°.	Выполнять упражнение на лыжах	Выполнять упражнение на лыжах	
55	Контрольные нормативы на дистанции 1 км.	Выполнять упражнение на лыжах	Выполнять упражнение на лыжах	

Подвижные игры (18) часов

Характеристика деятельности учащихся: Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия

проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Учебные универсальные действия:

личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

регулятивные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

познавательные: представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

коммуникативные: общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

56	ОРУ. Игра: «К своим флажкам», Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
57	ОРУ. Игра: «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	
58	ОРУ. Игра: «Мы веселые ребята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	

59	ОРУ. Игра: « Волк во рву» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
60	ОРУ. Игра: «Заяц без логова» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
61	ОРУ. Игра: «Птицы и клетка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
62	ОРУ. Игра: «Угадай, кто». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
63	ОРУ. Игра: «Эстафета зверей». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
64	ОРУ. Игра: «Стой!». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
65	ОРУ. Игра: «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
66	ОРУ. Игра: «Вызов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Итоговое тестирование за 2 триместр.	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
67	ОРУ. Игра: «Караси и щука». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
68	ОРУ. Игры: «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
69	ОРУ. Игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
70	ОРУ в движении. Игра: «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
71	ОРУ в движении. Игра: «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		

			действия		
72	ОРУ в движении. Игра: «Лисы и куры», «Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
73	ОРУ в движении. Игра: «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		

Подвижные игры на основе баскетбола (18)часов

Характеристика деятельности учащихся: сваявать универсальные

умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.

Учебные универсальные действия:

личностные: Умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

регулятивные:Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления

познавательные:Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека

коммуникативные:Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях

74	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
75	ОРУ. Игра-х«Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.			
76	ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
77	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
78	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
79	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
80	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
81	ОРУ. Игра «Рот клоуна».	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробегать с максимальной скоростью,		

			метать малый мяч.		
82	ОРУ. Игра «Успей подобрать»	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
83	ОРУ. Игра «Летающий мяч»	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
84	ОРУ. Игра «В десяточку!»	Уметь пробежать с максимальной скоростью			
85	ОРУ. Игра «Детский баскетбол»	Уметь пробежать с максимальной скоростью			
86	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
87	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
88	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
89	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Уметь пробежать с максимальной скоростью			
90	ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
91	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).	Уметь пробежать с максимальной скоростью			

Легкая атлетика (11) часов

Характеристика деятельности учащихся: Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

Учебные универсальные действия:

личностные: Умение активно включаться в коллективную деятельность

регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке

познавательные: Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

коммуникативные: Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

92	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
93	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
94	Игра «Пятнашки» ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега		
95	Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
96	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь пробежать в равномерном темпе до 20 минут	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь пробежать в равномерном темпе до 20 минут		
97	Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам».	Уметь бегать в равномерном	Уметь бегать в равномерном		

		темпе до 20 минут. Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 минут	темпе до 20 минут. Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 минут		
98	Прыжок в длину с разбега 3—5 шагов.	Уметь выполнять челночный бег	Уметь выполнять челночный бег		
99	Прыжок в высоту с 4-5 шагов разбега	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
100	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. Метание набивного мяча.	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
101	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 4-5 м	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега		
102	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Итоговое тестирование за год.	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

Психолого-педагогическое обеспечение.

- Обеспечение условий в соответствии с рекомендациями ПМПК:
- использование специальных методов, приемов, средств обучения, специализированных образовательных и коррекционных программ, ориентированных на особые образовательные потребности детей;
- дифференцированное индивидуализированное обучение с учетом специфики нарушения развития ребенка;
- комплексное воздействие на обучающегося, осуществляемое на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях.

Обеспечение психолого-педагогических условий:

- коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса;
- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- соблюдение комфортного психоэмоционального режима;
- использование современных педагогических технологий, в том числе ИКТ для оптимизации образовательного процесса.

Обеспечение здоровьесберегающих условий:

- оздоровительный и охранительный режим;
- укрепление физического и психического здоровья;
- профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся;
- соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм.

Обеспечение участия всех детей с ограниченными возможностями здоровья, независимо от степени выраженности нарушений их развития, вместе с нормально развивающимися детьми в досуговых мероприятиях

2. Программно-методическое обеспечение.

Использование в процессе деятельности:

- коррекционно - развивающих программ;
- диагностического и коррекционно-развивающего инструментария в условиях массовой школы

3. Кадровое обеспечение:

- осуществление коррекционной работы специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы.
- привлечение педагога- психолога, учителя-логопеда, медицинских работников.
- обеспечение на постоянной основе подготовки, переподготовки и повышения квалификации работников образовательных учреждений, занимающихся решением вопросов образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Материально -техническое обеспечение:

- создание надлежущей материально-технической базы, позволяющей обеспечить адаптивную и коррекционно-развивающую среды образовательного учреждения:
- оборудование и технические средства обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья индивидуального и коллективного пользования, организации спортивных и массовых мероприятий, питания, обеспечения медицинского обслуживания, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий, хозяйственно-бытового и санитарно-гигиенического обслуживания.

5. Информационное обеспечение:

- создание информационной образовательной среды и на этой основе развитие дистанционной формы обучения детей, имеющих трудности в передвижении, с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.
- создание системы широкого доступа детей с ограниченными возможностями здоровья, родителей (законных представителей), педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий.

2. Система специальных условий реализации

Для реализации рабочей программы по физической культуре создана необходимая материально-техническая база. Спортивный зал оснащен оборудованием, которое соответствует требованиям государственного образовательного стандарта.

Содержание адаптированной рабочей программы

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

2. Планируемые результаты освоения программы

- общая характеристика предмета, цели и задачи обучения физической культуре, а также особенности построения курса

- требования к уровню подготовки

3. Система оценки достижений

- Формы текущего контроля знаний, умений, навыков

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

2. Основные направления коррекционной работы при изучении курса "Физическая культура"

3. Тематическое планирование

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

2. Система специальных условий реализации

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования. Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения обществознания.

- Программа включает четыре раздела:
- «Пояснительная записка», где представлены общая характеристика учебного предмета, курса; сформулированы цели изучения предмета «Физическая культура»; описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета;
- «Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», где представлены результаты изучения учебного предмета на нескольких уровнях — личностном, метапредметном и предметном;
- «Содержание учебного предмета «Физическая культура», где представлено изучаемое содержание, объединенное в содержательные блоки.
- «Тематическое планирование», в котором дан перечень тем курса и число учебных часов, отводимых на изучение каждой темы, представлена характеристика основного содержания тем и основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий).

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования и требований к результатам основного общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

Общая характеристика учебного предмета, курса

Адаптированная рабочая программа рассчитана на обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), вариант 7.1.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебная деятельность направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью; целостном развитии физических и психических качеств; творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- 24) укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- 25) формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- 26) освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- 27) обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации

занятий физическими упражнениями;

28) воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Задачи направлены на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ОВЗ

В 4 классе в условиях инклюзии обучаются дети с задержкой психического развития (основание - заключение ПМПК).

Изучение школьного курса «Физическая культура» представляет значительные трудности для детей с ЗПР в силу их психофизических особенностей. Отставание детей в классе проявляется в целом или локально в отдельных функциях. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности сформированы у них недостаточно. У детей отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния, что приводит к затруднениям усвоения школьных норм и школьной адаптации в целом. Знания непрочны, недолговечны. Чаше запоминают механически, не пытаясь осмыслить. Дети работают по образцу. Им необходимы упражнения с комментированием, частое повторение задания, индивидуальная помощь учителя. Работоспособность низкая. Обучающиеся быстро утомляются, часто отвлекаются. Им необходима смена видов деятельности, минутки релаксации, физ. паузы, постоянное поддержание интереса (похвала, использование наглядности, игровых форм работы, повышение мотивации). Для обоих обучающихся характерна бедность словарного запаса и недостаточный уровень развития устной связной речи.

Адаптация программы происходит за счет сокращения сложных понятий и терминов; основные сведения в программе даются дифференцировано. Одни факты изучаются таким образом, чтобы обучающиеся смогли опознать их, опираясь на существенные признаки, по другим вопросам обучающиеся получают только общие представления. Ряд сведений познается школьниками в результате практической деятельности. Также новые элементарные навыки вырабатываются у таких детей крайне медленно. Для их закрепления требуются многократные указания и упражнения.

2. Планируемые результаты освоения программы

Основные содержательные линии

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Каждый из разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы: «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта. Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени

освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала по базовым видам спорта тема «Плавание» заменена на освоение темы «Лыжные гонки» за счет регионального или школьного компонента.

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура»

Личностные результаты:

Ученик научится:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
 - овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
 - овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности;
 - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
 - активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
 - овладевать умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- 9) планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- 10) проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- 11) содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- 12) сохранять осанку при разнообразных формах движения и передвижений; поддерживать хорошее телосложение его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- 7) осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- 8) достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

Ученик получит возможность научиться:

9) владеть умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности,
- применять базовые виды спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

Ученик научится:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимать физическую культуру как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- 29) бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- 30) уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- 31) ответственно относиться к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- 32) добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- 33) рационально планировать учебную деятельность, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- 34) поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- 35) воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- 36) понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательные умения в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

В области коммуникативной культуры:

- 37) владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- 38) владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- 39) владеть умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Ученик получит возможность научиться:

- 40) *владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;*
- 41) *владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;*

4 класс

Формирование ИКТ-компетентности обучающихся:

Ученик научится:

- правильно включать и выключать устройства ИКТ, входить в операционную систему и завершать работу с ней, выполнять базовые действия с экранными объектами (перемещение курсора, выделение, прямое перемещение, запоминание и вырезание);
- соединять устройства ИКТ (блоки компьютера, устройства сетей, принтер, проектор, сканер, измерительные устройства и т. д.) с использованием проводных и беспроводных технологий;

Ученик получит возможность научиться:

- осознавать и использовать в практической деятельности основные психологические особенности восприятия информации человеком

Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности:

Ученик научится:

- ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать языковые средства, адекватные обсуждаемой проблеме

Ученик получит возможность научиться:

- целенаправленно и осознанно развивать свои коммуникативные способности, осваивать новые языковые средства

- использовать догадку, озарение, интуицию

Стратегия смыслового чтения и работа с текстом

Ученик научится:

- откликаться на содержание текста;

- интерпретировать текст;

Ученик получит возможность научиться:

- решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи, требующие полного и критического понимания текста

Предметные результаты:

4 класс

Ученик научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;*
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.*

II. Содержательный раздел

1. Методические рекомендации по реализации программы

Адаптированная программа составлена на основе общеобразовательной программы и рекомендаций НИИ дефектологии. В связи с особенностями психического развития (обучение осуществляется по медицинским показателям, задержка психического развития, 7 вид), программа скорректирована, некоторые понятия исключены.

У обучающихся недостаточно сформирована мыслительная активность, быстрая утомляемость, бедная сфера образов-представлений, непрочные связи между вербальной и невербальной сферами. Изучение материала базируется на подготовке, полученной в начальной школе.

В основу АОП по физической культуре для детей с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Применение дифференцированного подхода предоставляет обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

Реализация деятельностного подхода обеспечивает:

придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

прочное усвоение обучающимися 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 универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности. Для учащихся с ЗПР материал урока отбирается в зависимости от имеющихся нарушений. При планировании и проведении уроков особое внимание уделяется предметно-практической деятельности. Содержание уроков максимально направлено на развитие ученика. На уроках используются различные виды практической деятельности. Создается возможность для широкой подготовки учащихся к выполнению различного типа задач: формирования пространственных представлений, умения сравнивать, обобщать предметы и явления; развития навыков планирования собственной деятельности, контроля и словесного отчёта. При работе с каждым типом упражнений, заданий целью является: добиться полного понимания и безошибочного выполнения, только после этого следует переход к другому типу заданий. Часть занятий проводится в игровой форме. Этим поддерживается постоянный интерес к урокам. При проведении игр и упражнений исключается ситуация неудач. Реакция на ошибки проявляется в форме помощи. Коррекционно-развивающие задания должны обеспечить не только усвоение определенных знаний, умений и навыков, но также формирование приемов умственной деятельности. Немаловажной задачей является выработка положительной мотивации к учению.

При реализации программы используются следующие формы обучения: урок-коммуникация, урок-практикум, урок-игра и т.д. Работа с детьми с ЗПР происходит дифференцировано с применением следующих методических приемов:

-Поэтапное разъяснение заданий.

-Последовательное выполнение заданий.

- Повторение учащимся инструкции к выполнению задания.
- Обеспечение аудио-визуальными техническими средствами обучения.
- Близость к учащимся во время объяснения задания.
- Перемена видов деятельности
- Предоставление дополнительного времени для завершения задания.
- Упрощенные задания на дом.
- Предоставление дополнительного времени для сдачи домашнего задания.
- Использование упрощенных заданий
- Использование индивидуальной шкалы оценок в соответствии с успехами и затраченными усилиями.
- Разрешение переделать задание, с которым учащийся не справился.
- Оценка переделанных работ.
- Использование системы оценок достижений учащихся на их личном примере.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («катор», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии

Тематическое планирование, физическая культура 4 класс

№ п/п	Наименование раздела и темы урока	Требования к уровню подготовки обучающихся			
		Предметные результаты			
		Основная группа	Обучающиеся с ОВЗ		
Легкая атлетика(16)часов					
<p>Характеристика деятельности учащихся: Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Учебные универсальные действия:</p> <p>личностные: Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>познавательные: Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>коммуникативные: Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми</p>					
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага.	Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее самостоятельно.			
2	Ходьба с заданным темпом и скоростью.	Описывать технику выполнения упражнений для ходьбы, осваивать ее самостоятельно.			
3	Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон»	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			
4	Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			
5	Прыжки в длину по заданным ориентирам	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			

6	Тройной прыжок с места	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой		
7	Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде»	Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой			
8	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние.	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. осваивать их самостоятельно,	Организовывать совместные занятия футболом со сверстниками		
9	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод»	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
10	Бросок набивного мяча. Игра «Невод». развитие скоростно-силовых способностей	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
14	Равномерный бег 5 мин. ОРУ	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,		
15	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба).	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений,		
16	Развитие выносливости. Игра «Салки на марше»	Выявлять и устранять типичные ошибки.	Выявлять и устранять типичные ошибки.		

Гимнастика (18) часов.Акробатика. Строевые упражнения

Характеристика деятельности учащихся: Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных. Игра «Кто приходил?». Ходьба средним и широким шагом. Ходьба на носках, сохраняя осанку. Бег в медленном темпе. Выполнение строевых команд. Стойка на лопатках согнув ноги. Техника выполнения кувырка вперед в группировке.

личностные: Проявлять положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой

регулятивные: планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

познавательные: Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации

коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника

17	ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Выполнение команд: «Становись!», «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!». Инструктаж по ТБ	Выявлять и устранять типичные ошибки.	Выявлять и устранять типичные ошибки.		
18	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
19	Мост с помощью и самостоятельно. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта		
20	Выполнение команд: «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый- второй рассчитайсь!»	Описывать технику игровых действий и приемов			
21	Ходьба по бревну на носках.,	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега	Уметь прыгать в длину с разбега, метать малый мяч с разбега		
22	Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
23	Подвижная эстафета «Бояре»	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 минут			
24	ОРУ с предметами. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. Уметь пробегать в равномерном темпе до 20 минут			
25	Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	Уметь выполнять челночный бег	Уметь выполнять челночный бег		
26	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей.	Уметь вести бег на длинные дистанции			
27	ОРУ с предметами. На гимнастической стенке вис прогнувшись.	Уметь вести бег на длинные дистанции	Уметь вести бег на длинные дистанции		
28	Поднимание ног в висе, подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Описывать технику игровых действий и приемов	Описывать технику игровых действий и приемов		
29	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема.	Описывать технику игровых	Описывать технику игровых		

		действий и приемов	действий и приемов		
30	Перелезание через припятствия. Итоговое тестирование за 1 триместр.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
31	Опорный прыжок на горку матов.	Уметь передавать и ловить мяч.			
32	Вскок в упор на коленях, соскок взмахом рук.	Уметь передавать и ловить мяч.			
33	ОРУ. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие координационных способностей	Уметь контролировать мяч при ведении			
34	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	Уметь контролировать мяч при ведении	Уметь контролировать мяч при ведении		

Лыжная подготовка (21) час

Характеристика деятельности учащихся: Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.

личностные: Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.

Умение планировать собственную деятельность.

познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений

коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.

35	Отталкивание ногой в скользящем шаге. Спуск в низкой стойке и подъемом «полуелочкой». Упражнение «Качели со сгибанием ноги».	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
36	Движение толчковой и маховой ноги в скользящем шаге при удержании равновесия на одной лыже в течение двух секунд	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
37	Согласованность движений рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		

38	Согласованность движений рук и ног в подъеме «полуелочкой». Упражнение «Кошечка».	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
39	Подседание и быстрое разгибание ноги в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе.	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Маятник»			
40	Перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
41	Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Упражнение «Кошечка».	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг»		
42	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
43	Перенос массы тела в повороте переступанием в движении. Игра «Удержи равновесие»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг с остановкой»			
44	Согласованность движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
45	Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Упражнение «Маятник»	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Удержи равновесие»			
46	Отталкивание ног в скользящем шаге. Упражнение «Кошечка со сгибанием ног».	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг с остановкой»			
47	Сгибание ноги перед отталкиванием в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Упражнение «Качели»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
48	Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Упражнение «Косой шаг».	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем	Уметь передвигаться на лыжах на спусках, осуществлять подъем		
49	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течение двух секунд. Упражнение «Кошечка с продвижением вперед»	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		

50	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Игра-эстафета.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
51	Отталкивание ногой в скользящем шаге.	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Шаг», «Качели».			
52	Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. Упражнение «Косой шаг».	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
53	Отталкивание ногой в скользящем шаге на разной скорости передвижения.	Демонстрировать технику выполнения упражнения «Качели»			
54	Поворот переступанием с продвижением вперед на разной скорости передвижения.	Уметь передвигаться на лыжах	Уметь передвигаться на лыжах		
55	Контрольные нормативы на дистанции 1 км.	Контроль прохождения дистанции 1км.	Контроль прохождения дистанции 1км		

Подвижные игры (18) часов

Характеристика деятельности учащихся: Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий

личностные: Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.

познавательные: Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями

коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности

56	ОРУ. Игра: «Пустое место», Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь контролировать мяч при ведении	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
57	ОРУ. Игра: « Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
58	ОРУ. Игра: «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно		

			технические действия		
59	ОРУ. Игра «Вышибалы». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
60	ОРУ. Игра «Прыжки по полосам», «Космонавты». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
61	ОРУ. Игра: «Волк во рву». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнять вырывание и выбивание мяча			
62	ОРУ. Игра «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Выполнять вырывание и выбивание мяча	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
63	ОРУ. Игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых качеств. Итоговое тестирование за 2 триместр.	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия			
64	ОРУ. Игра «Мышеловка». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь играть по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Уметь играть упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия		
65	ОРУ. Игра «Невод». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми;			
66	ОРУ. Игра «Ночная охота». Развитие скоростно-силовых качеств	Называть игры и формулировать их правила;	Называть игры и формулировать их правила;		
67	ОРУ. Игра «Осада города». Эстафета «Веревочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств	Называть игры и формулировать их правила;			
68	ОРУ. Игра «Мышеловка» Развитие скоростных качеств	Называть игры и формулировать их правила;			
69	ОРУ. Игра «Волк во рву». Развитие скоростных качеств	Называть игры и формулировать их правила;			

70	ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие скоростных качеств				
71	ОРУ. Игра «Вышибалы». Развитие скоростных качеств	Называть игры и формулировать их правила;	Называть игры и формулировать их правила;		
72	ОРУ. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных качеств	Называть игры и формулировать их правила;	Называть игры и формулировать их правила;		
73	ОРУ. Игра «Удочка». Развитие скоростных качеств	Называть игры и формулировать их правила;	Называть игры и формулировать их правила;		

Подвижные игры на основе баскетбола (18)часов

Характеристика деятельности учащихся: Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков

личностные: Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.

регулятивные: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

познавательные: Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

коммуникативные: осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.

74	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень).	Уметь выполнять кувырки вперед и назад	Уметь выполнять кувырки вперед и назад		
75	ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять кувырки вперед	Уметь выполнять кувырки вперед		
76	ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно.			
77	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Ведение на месте правой и левой рукой.	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно.			
78	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		

79	Ловля и передача мяча на месте, в треугольниках, в квадратах. Эстафеты	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения	Уметь выполнять опорный прыжок, строевые упражнения		
80	Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения			
81	Ведение мяча с изменением направления. ОРУ. Игра «Рот клоуна».				
82	Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. ОРУ. Игра «Успей подобрать»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения			
83	ОРУ. Игра «Овладей мячом»	Уметь выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения			
84	ОРУ. Игра «Защита укрепления»	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.			
85	ОРУ. Игра «Снайперы»	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.	Уметь выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевого, локтевого, тазобедренного суставов и позвоночника.		
86	Равномерный бег 5 минуты. ОРУ.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
87	Чередование ходьбы и бега (80 бег, 100 ходьба).	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений			
88	Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше»	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
89	Бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (90 бег, 90 ходьба). Игра «На буксире»	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
90	Бег 7 минут. Преодоление препятствий. Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		

91	Кросс 1 км. Игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений		
Легкая атлетика (11) часов				
<p>Характеристика деятельности учащихся: Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> <p>личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> <p>регулятивные: Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>познавательные: Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>коммуникативные: Использовать общие приемы решения поставленных задач;</p>				
92	Бег на скорость 30, 60м.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
93	Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, прыгать в длину с разбега.		
94	ОРУ. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	Уметь пробежать с максимальной скоростью 60 метров, метать малый мяч.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
95	Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
96	Прыжок в длину, способом согнув ноги.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробежать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	
97	Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».			
98	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания.			

99	ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств»	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.		
100	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. игра «Зайцы в огороде».	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
101	Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Попади в цель».	Уметь пробегать с максимальной скоростью, метать малый мяч.			
102	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность. Игра «Гуси-лебеди». Итоговое тестирование за год.	Уметь вести бег на длинные дистанции	Уметь вести бег на длинные дистанции		

Содержание учебного предмета "Физическая культура"

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физической культуры Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи

поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

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

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

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

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

III. Организационный раздел

1. Организационно-педагогические условия реализации АОП по физической культуре

Психолого-педагогическое обеспечение.

- Обеспечение условий в соответствии с рекомендациями ПМПК:
- использование специальных методов, приемов, средств обучения, специализированных образовательных и коррекционных программ, ориентированных на особые образовательные потребности детей;
- дифференцированное индивидуализированное обучение с учетом специфики нарушения развития ребенка;
- комплексное воздействие на обучающегося, осуществляемое на индивидуальных и групповых коррекционных занятиях.

Обеспечение психолого-педагогических условий:

- коррекционная направленность учебно-воспитательного процесса;
- учет индивидуальных особенностей ребенка;
- соблюдение комфортного психоэмоционального режима;
- использование современных педагогических технологий, в том числе ИКТ для оптимизации образовательного процесса.

Обеспечение здоровьесберегающих условий:

- оздоровительный и охранительный режим;
- укрепление физического и психического здоровья;
- профилактика физических, умственных и психологических перегрузок обучающихся;
- соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм.

Обеспечение участия всех детей с ограниченными возможностями здоровья, независимо от степени выраженности нарушений их развития, вместе с нормально развивающимися детьми в досуговых мероприятиях

2. Программно-методическое обеспечение.

Использование в процессе деятельности:

- коррекционно - развивающих программ;
- диагностического и коррекционно-развивающего инструментария в условиях массовой школы

3. Кадровое обеспечение:

- осуществление коррекционной работы специалистами соответствующей квалификации, имеющими специализированное образование, и педагогами, прошедшими обязательную курсовую или другие виды профессиональной подготовки в рамках обозначенной темы.
- привлечение педагога- психолога, учителя-логопеда, медицинских работников.
- обеспечение на постоянной основе подготовки, переподготовки и повышения квалификации работников образовательных учреждений, занимающихся решением вопросов образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

4. Материально -техническое обеспечение:

- создание надлежащей материально-технической базы, позволяющей обеспечить адаптивную и коррекционно-развивающую среды образовательного учреждения:

- оборудование и технические средства обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья индивидуального и коллективного пользования, организации спортивных и массовых мероприятий, питания, обеспечения медицинского обслуживания, оздоровительных и лечебно-профилактических мероприятий, хозяйственно-бытового и санитарно-гигиенического обслуживания.

5. Информационное обеспечение:

- создание информационной образовательной среды и на этой основе развитие дистанционной формы обучения детей, имеющих трудности в передвижении, с использованием современных информационно-коммуникационных технологий.

- создание системы широкого доступа детей с ограниченными возможностями здоровья, родителей (законных представителей), педагогов к сетевым источникам информации, к информационно-методическим фондам, предполагающим наличие методических пособий и рекомендаций по всем направлениям и видам деятельности, наглядных пособий.

2. Система специальных условий реализации

Для реализации рабочей программы по физической культуре создана необходимая материально-техническая база. Спортивный зал оснащен оборудованием, которое соответствует требованиям государственного образовательного стандарта.