

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
РЕСПУБЛИКИ КОМИ «СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА № 42»
Г. ВОРКУТЫ**

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
(протокол от 24.05.2024 г. № 5)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
ГООУ РК «С(К)Ш № 42» г. Воркуты

С.А. Шергиной
от 05.06.2024 г. № 162-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(вариант 7.2)**

с изменениями в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»

**Воркута
2024**

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования обучающихся с ЗПР составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014г. № 1598;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
- Федеральной программы воспитания.

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

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

коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

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

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

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

– включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений,

способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

– обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР: с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий, упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования, увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы, специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры, отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни, наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.

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

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

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

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

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального

общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

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

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета

индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

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

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

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

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

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

Цель и задачи изучения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

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

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

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

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

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

Наряду с этим программа обеспечивает:

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

- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;

- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;

- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;

- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;

- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 и 1 дополнительный классы по 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч).

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».
- Модуль «Теннис».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ЗПР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом.

Содержание обучения в 1 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня.
- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Правила поведения на уроках физической культуры.
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Роль физических упражнений в жизни человека.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.

Бег равномерный по кругу, по прямой.

Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).

Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».

Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги».

Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик.

Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Основные виды разминки.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.

Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем.

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

Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления.

Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.

Модуль «Подвижные игры»

Знания

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.

Физические упражнения.

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты».

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

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

Модуль «Плавание»

Знания

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека
- Правила поведения в бассейне, правила техники безопасности;
- Значение плавания для здоровья;
- Соблюдение мер личной гигиены, требования к одежде для занятий физическими упражнениями в воде.
- Особенности дыхания в воде.
- Взаимодействие со сверстниками в водной среде

Физические упражнения

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Погружение и нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног, повороты в обе стороны, поочередные махи руками.

Нахождение в воде с надувными элементами.

Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «дуть на гладь воды», «пльиви игрушка», «пузырики», «выдохи в воду», «баба сеяла горох.»

Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «поплавок», «стрела», скольжение в воде свободным стилем

Подвижные игры в воде: «Брось мяч в круг», «Звездочка», «Зеркало», «Море волнуется раз.»

Модуль «Теннис»

Знания

- История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе.
- Место настольного тенниса в Олимпийском движении.
- Основные термины и понятия в настольном теннисе.
- Размеры стола (названия и назначения линий стола) и правила игры.
- Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки.

Физические упражнения

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной).

Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и крестным шагом. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Содержание обучения в 1 (дополнительном) классе

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

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

Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;

Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

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

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

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

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

Модуль «Плавание»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

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

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

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

Модуль «Теннис»

Знания

- История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе.
- Место настольного тенниса в Олимпийском движении.

- Основные термины и понятия в настольном теннисе.
- Размеры стола (названия и назначения линий стола) и правила игры.
- Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки.

Физические упражнения

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и крестным шагом. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Содержание обучения во 2 классе

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Понятие о гармоничном физическом развитии.
- Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (полпатрона).
- Формирование осанки – компонент здоровья.
- Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры.
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки, партерная разминка
- Виды основных физических качеств.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
- Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх.
- Назначение занятий спортом.
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Физические упражнения.

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

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).

Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.

Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

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

Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

Спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

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

Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Форма одежды для занятий плаванием.
- Режим дня при занятиях плаванием.
- Правила личной гигиены во время занятий плаванием.
- Игры и развлечения на воде.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение элементов спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине. Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами. Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.

Игры в воде. «Карлики-великаны», «Рыбаки», «Морской бой».

Модуль «Теннис»

Знания

- История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе.
- Место настольного тенниса в Олимпийском движении.
- Основные термины и понятия в настольном теннисе.
- Размеры стола (названия и назначения линий стола) и правила игры.
- Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки.

Физические упражнения

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач

ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и крестным шагом. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений.
- Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела
- Упражнения на развитие физических качеств. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
- Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Физические упражнения.

Организуемые команды и приёмы. Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамические и статические упражнения основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька.

Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.

Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы;

Игры на переключение внимания

Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;

Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («катор», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»). Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом.

Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры».

Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.

Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
- Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.
- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
- Основные термины легкоатлетических упражнений.
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
- Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств.

Физические упражнения.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

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. Прыжки на 90 и 180 градусов.

Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Метание теннисного мяча в заданную цель.

Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
- Правила и техника безопасности на лыжне.
- Техника лыжных ходов (одновременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом).
- Основные термины видов передвижения на лыжах.

Физические упражнения.

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

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.
- Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер» и др.

Народные игры «Лапта».

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.
- Основные термины и команды в плавании.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров

Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками) «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод»

Модуль «Теннис»

Знания

- История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе.
- Место настольного тенниса в Олимпийском движении.
- Основные термины и понятия в настольном теннисе.
- Размеры стола (названия и назначения линий стола) и правила игры.
- Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки.

Физические упражнения

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач

ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и крестным шагом. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Содержание обучения в 4 классе

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основы профилактики травматизма.
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой
- Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм.
- Основные группы мышц, задействованные при выполнении отдельных легкоатлетических упражнений.
- Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице.
- Тестирование в условиях ГТО.

Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

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.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

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 многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);

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.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Основные области адаптивной физической культуры (рекреационная, лечебная, оздоровительная)
- Общее строение человека, основные части костного скелета.
- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- Упражнения на развитие основных физических качеств.
- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
- Спорт и гимнастические виды спорта.
- Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Физические упражнения.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры

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.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы. 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).

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой.

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Логоритмические упражнения со стихами.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.
- Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

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

Модуль «Плавание»

Знания:

– Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.

– Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.

– Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

Физические упражнения.

Учебные прыжки в воду. Проплавание любым способом техники (кроль, брасс на выбор).

Плавание на скорость.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

– Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре.

– Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи

– Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости. Пионербол.

Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Модуль «Теннис»

Знания

– История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе.

– Место настольного тенниса в Олимпийском движении.

– Основные термины и понятия в настольном теннисе.

– Размеры стола (названия и назначения линий стола) и правила игры.

– Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки.

Физические упражнения

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной).

Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия,

диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и крестным шагом. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

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

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

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;

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

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи. В процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков,

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

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

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

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

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

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

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

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

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

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

- сформированность навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;

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

Метапредметные результаты:

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

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

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

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

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);

- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры

и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

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

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

- осваивать способы игровой деятельности.
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

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

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

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; упражнения с гимнастическими предметами (мяч, скакалка).
- осваивать способы игровой деятельности.
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

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

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

Знания о физической культуре:

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);

- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультурминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;

- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения);
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

Коррекционно-развивающая деятельность:

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

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

Знания о физической культуре:

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль;

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

- уметь вести счет во время соревнований;

- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).

- Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.

- осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.

- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).

- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

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

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);

- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов,

увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;

- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
- иметь положительный настрой на соревнования.

Коррекционно-развивающая деятельность:

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

Тематическое планирование

Модуль	Классы				
	1	1 дополнительный	2	3	4
Легкая атлетика	9	18	21	24	24
Гимнастика с элементами корректирующей	45	27	27	27	27
Плавание	5	10	10	10	10
Лыжная подготовка	-	10	10	10	10
Подвижные игры	25	24	27	21	21
Теннис	10	10	7	10	10
Всего	99	99	102	102	102

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

Материально–техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

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

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Характеристика
1	Мягкий медицинский мяч с утяжелением (3 кг)	Универсален и подходит для разных видов спорта: помогает развить физическую подготовку, силу, скорость, выносливость и координацию. Можно использовать в качестве вспомогательного средства при выполнении упражнений на пресс и отжиманиях. Также может использоваться для физиотерапии в качестве реабилитации после травм.
2	Мягкий медицинский мяч с утяжелением (5 кг)	Развивает физическую подготовку, силу, скорость, выносливость, координацию. Мяч универсален и подходит

		для разных видов спорта. Можно использовать в качестве вспомогательного средства при выполнении упражнений на пресс и отжиманиях. Также может использоваться для физиотерапии в качестве реабилитации после травм.
3	Мяч с петлей, 1000 г, ø 18 см	Мяч с петлей предназначен для уроков физической культуры, для различных спортивных игр, фитнеса и хорошо подходит в момент реабилитационного периода. Занятия с мячом способствуют укреплению групп мышц, улучшению координации и баланса.
4	Набор балансиров	Различные рельефные геометрические формы и цвета на каждом балансирах позволяют придумать множество увлекательных игр на развитие координации и удержание равновесия. Игольчатый клапан позволяет самостоятельно регулировать давление. Балансиры выполнены из высококачественного прочного материала.
5	Доска-балансир	Подходит для детей аутичного спектра, для детей с ДЦП, при моторной неловкости, нарушениях внимания, гиперреактивности, задержках речи, слабой обучаемости, поведенческих нарушениях. У большинства детей с речевыми проблемами диагностируются нарушения в работе мозжечка. Возможно, эти нарушения сами по себе не являются единственной причиной нарушений речевого развития. Однако преодоление дисфункции мозжечка значительно ускоряет процесс коррекции речевых нарушений. Развивает: <ul style="list-style-type: none"> - восприятие устной, письменной речи - навыки механического чтения - математические способности - все виды памяти - спортивные навыки, координацию Результаты достаточно быстро проявляются в улучшении поведения, внимания, речи ребенка, успехах в учебе.

6	Бордюр-балансир	<p>Комплект состоит из 12 элементов-изгибов. С помощью замкового соединения собирается бордюр, на котором можно балансировать.</p> <p>Элементы бордюра можно сочетать в любой последовательности.</p> <p>Позволяет развить координацию и чувство равновесия.</p> <p>Упражнения на балансировочном бордюре укрепляют вестибулярный аппарат и мышцы всего тела, развивают координацию движений, силу и ловкость, позволяют сформировать хорошую осанку.</p>
7	Лента-эспандер желтая тонкая 12,8 см x 5,50 м	<p>Высококачественная латексная лента с низким содержанием талька. Цветовая кодировка жесткости. Линейное увеличение силы сопротивления при растяжении. Области применения от домашнего фитнеса до медицинской реабилитации.</p>
8	Лента-эспандер красная средней плотности 12,8 см x 5,50 м	<p>Эластичные ленты и жгуты – это простые и эффективные тренажеры.</p> <p>Позволяют улучшить гибкость и амплитуду движений, а также функциональные движения и баланс; увеличить силу мышц, минимизировать давление на суставы и снизить риск травм.</p>
9	ФлексБар (брус гибкий) желтый	<p>ФлексБар – легкий и компактный упругий снаряд, который легко захватывать. Он предназначен для реабилитации и укрепления кистей, запястий, предплечий, плеч и локтевых суставов.</p>

10	Шведская стенка	<p>Спортивный комплекс ROMANA Transformer — совмещает в себе две модели Олимпиец 1 и Карусель R5. Надежно крепится враспор в любом предназначенном на для него месте. В этом детском уголке предусмотрены перемещающиеся турник и укосы. Они могут крепиться на любой высоте и в различных положениях, все оптимизируется под юного владельца. Ступени лестницы покрыты эко-пластиком, исключается проскальзывание рук и ног. Шведская стенка с креплениями в распор (между полом и потолком)- одна из самых популярных моделей. Благодаря креплению, не требующему сверления поверхностей, спортивный комплекс подходит для любых стен, быстро устанавливается.</p> <p>Комплектация:</p> <p>Лестница гимнастическая</p> <p>Турник подвижный</p> <p>Канат</p> <p>Кольца гимнастические</p> <p>Лестница веревочная</p>
11	Массажная дорожка	<p>Тактильная дорожка состоит из 7 модулей, каждый размером 50 x 30 x 3 см. Корпус каждого из модулей дорожки выполнен из дерева, а на поверхности находится специальное тактильное покрытие.</p> <p>Для удобства хранения и транспортировки тактильной дорожки в комплект входит дополнительный модуль на колесиках.</p>
12	Тренажер для разработки суставов	Тренажер для разработки суставов
13	Комплект тренажеров для пальцев	Комплект тренажеров для пальцев
14	Тренажеры для рук	Предназначен для укрепления мышц рук и расслабления пальцев. Представляет собой сетку с отверстиями, натянутую на обод.

15	Игра в перекидывание мяча по веревке	Игра в перекидывание мяча по веревке Один ребенок тянет руками два конца веревки в противоположные стороны, таким образом, мяч получает импульс и движется к другому ребенку.
16	Игрушки-массажеры	33592 Игрушки-массажеры
17	Набор для спортивных игр	Набор для активных игр и проведения активных перемен в комплекте с практичной сумкой для хранения. В составе: - 2 игры в волан с ракетками Indisana (пластик, перья, ПУ) -2 игры в мяч с ракетками в виде совка (пластик); -1 комплект цветных дисков-бочка (винил); -2 игры в волан с ракетками (алюминий); -2 мяча с рукоятками (винил) -1 игра в волан (пластик); -2 мягких диска для бросания (нейлон); -1 игра в мяч на липучке -1 обруч с мячом (резина, пластик); -6 скакалок (ПВХ, пластик); -3 мягких мяча (пенка); -1 сумка (полиэстер, пластик).
18	Набор мячей для спортивных игр	Прекрасно подходит для активного отдыха, для занятий на уроках физкультуры и АФР в образовательных учреждениях. В составе: 2 мяча из вспененного ПУ 2 мяча, размер 5 1 мяч Street, размер 4 1 баскетбольный мяч Training, размер 7 1 баскетбольный мяч, размер 7 2 волейбольных мяча 1 мяч для американского футбола, размер 7 1 мульти мяч, ø 21 см 1 набор мягких мячиков (5 шт. в комплекте)

19	Тренажер для функциональной подготовки и гимнастики	<p>Нескользящая основа с 2 регулируемыми по высоте телескопическими палками для высокоэффективной функциональной тренировки и гимнастики. Подходит как для уроков физической культуры и ЛФК. Простым способом палки устанавливаются на основание в соответствии с ростом. Можно использовать в положении стоя, сидя или лёжа.</p> <p>Тренировка поддерживает тело в его естественном процессе движения. Идеальная комбинация силы, координации и выносливости.</p>
20	Массажный коврик	<p>Массажные коврики оказывают эффективный лечебный и профилактический эффект. Главное их отличие от других массажных приборов, в том, что площадь коврика, как правило, больше чем у других аппаратов. А, следовательно, и воздействие на организм шире.</p> <p>Массажные коврики рекомендованы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для профилактики и комплексной терапии; - для улучшения обмена веществ; - в качестве профилактического средства для укрепления и сохранения здоровья; - для повышения работоспособности и поднятия настроения; - для снятия длительных хронических болей; - для понижения артериального давления; - для профилактики и предотвращения плоскостопия. <p>Массажный коврик является отличным средством профилактики плоскостопия и деформаций стоп.</p>
21	Спортивное полотно для игр и эстафет	<p>Подходит для групповых игр, может использоваться в школьном зале. Можно передвигать вперед и назад, устраивать эстафеты. Без острых краев (края прошиты двойным швом).</p>
22	Теннисный стол	<p>Компактный стол для настольного тенниса.</p>

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Контроль Норматив	Дата проведения	Коррекционная работа
1	Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»				
1	Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня. Правила поведения на уроках физической культуры.	1			Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта; Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; формирование правильной осанки, устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; отсутствие ловкости и плавности движений. Устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; ограничение амплитуды движений в беге и прыжках.
2	Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.	1			
3	Приставные шаги вперёд на полной стопе, шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках.	1			
4	Приставные шаги вперёд на полной стопе, шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках.	1			
5	Шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе.	1			
6	Шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе.	1	1		
7	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника. Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»).	1			
8	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1			

9	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1			
10	Упражнения для развития моторики и координации.	1			
11	Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.	1			
12	Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.	1			
13	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1			
14	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.	1			
15	Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1			
16	Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1			
17	Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.	1			
18	Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.	1			
19	Бег равномерный по кругу, по прямой.	1			
20	Бег равномерный по кругу, по прямой.	1			
21	Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление препятствий.	1			
22	Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление препятствий.	1	1		
23	Артикуляционная гимнастика. («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик»,	1			

	«Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).				
24	Пальчиковая гимнастика. «Рыбки». «Мы делили апельсин». «Пальчики пошли гулять».	1			
25	Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».	1			
26	Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги». Артикуляционная гимнастика «Улыбка», «Заборчик».	1			
27	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1			
28	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне.	1			
29	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне.	1			
30	Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе. Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока»	1			
31	Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе. Пальчиковая гимнастика «Сорока – белобока»	1			
32	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Артикуляционная гимнастика «Бублик», «Лопатка».	1			
33	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Артикуляционная гимнастика «Бублик», «Лопатка».	1			

34	Построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать».	1			
35	Построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте. Пальчиковая гимнастика «Этот пальчик хочет спать».	1			
36	Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному.	1			
37	Повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному.	1	1		
38	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Пальчиковая гимнастика «Пальчики пошли гулять».	1			
39	Ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Упражнения нейрогенной гимнастики «Ухо-нос».	1			
40	Стойки, упоры, седы, положения лёжа. Упражнения нейрогенной гимнастики «Змейка».	1			
41	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Упражнения нейрогенной гимнастики «Ладонь-локоть».	1			
42	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; Артикуляционная гимнастика «Качели», «Горка».	1			
43	Подъём ног из положения лёжа на животе.	1			
44	Сгибание рук в положении упор лёжа;	1	1		
45	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1			
Итого по модулю		45			

2	Модуль «Легкая атлетика»				
1	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).	1			Коррекция укрепления здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки. Коррекция основных движений в беге, согласованности движений рук и ног, бег на носках. Коррекция основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.
2	Упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.	1			
3	Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем.	1			
4	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.	1			
5	Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления.	1			
6	Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления.	1			
7	Прыжки на двух ногах вверх и вперед.	1			
8	Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.	1			
9	Броски мяча на дальность.	1	1		
	Итого по модулю	9			
3	Модуль «Лыжная подготовка»				
1	Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1			Устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений, удерживать равновесие на одной лыже. Развитие смелости для выполнения упражнений в движении,
2	Повороты на лыжах.	1			
3	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1			
4	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1			
5	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1			

					выполнение заданий на более пологом склоне, удерживать равновесие на одной лыже.
	Итого по модулю	5			
4	Модуль «Плавание»				
1	Правила поведения в бассейне, правила техники безопасности. Соблюдение мер личной гигиены, требования к одежде для занятий физическими упражнениями в воде.	1			
2	Упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног, повороты в обе стороны, поочередные махи руками.	1			
3	Дыхательные упражнения в воде.	1			
4	Упражнения «поплавок», «стрела», скольжение в воде свободным стилем	1			
5	Подвижные игры в воде: «Брось мяч в круг», «Звездочка», «Зеркало», «Море волнуется раз.»	1			
	Итого по модулю	5			
5	Модуль «Подвижные игры»				
1	Правила подвижных игр. Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий.	1			Коррекция укрепления здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки. Коррекция основных движений в беге, согласованности движений рук и ног,
2	Подвижные игры на ловкость. «Передай – встань».	1			
3	Подвижные игры на взаимодействие. «Мышеловка», «Свободное место».	1			

4	Подвижные игры на внимание. «Водяной», «Самолеты».	1			бег на носках. Коррекция основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.
5	Игры с бегом и прыжками. «Сорви шишку».	1			
6	Игры с бегом и прыжками. «Прыжки по кочкам».	1			
7	Игры с бегом и прыжками. «Прыжки по кочкам».	1			
8	Игры с бегом и прыжками. «День и ночь»	1			
9	Игры с бегом и прыжками. «День и ночь»	1			
10	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1			
11	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1			
12	Подвижные игры с ведением мяча.	1			
13	Подвижные игры с ведением мяча.	1			
14	Игры для развития быстроты.	1			
15	Игры для развития быстроты.	1			
16	Игры для развития внимания и ловкости.	1			
17	Игры для развития внимания и ловкости.	1			
18	Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1			
19	Развитие координационных способностей.	1			
20	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
21	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1			
22	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1			
23	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1			

24	Подвижные игры, направленные на подготовку к сдаче норм ГТО.	1			
25	Подвижные игры, направленные на подготовку к сдаче норм ГТО.	1			
	Итого по модулю	25			
6	Модуль «Теннис»				
1	Способы держания (хватки) ракетки.	1			
2	Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной).	1			
3	Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом	1			
4	Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ.	1			
5	Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.	1			
6	Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и крестным шагом.	1			
7	Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.	1			
8	Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.	1			
9	Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей.	1			
10	Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.	1			
	Итого по модулю	10			

	Итого	99			
--	--------------	-----------	--	--	--

Календарно-тематическое планирование 1 дополнительный класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Контроль Норматив	Дата проведения	Коррекционная работа
1	Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»				
1	Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка.	1			Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта; Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; формирование правильной осанки, устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; отсутствие ловкости и плавности движений. Устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; ограничение амплитуды движений в беге и прыжках.
2	Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).	1			
3	Освоение танцевальных шагов: «ковырялочка», «верёвочка».	1			
4	Освоение танцевальных шагов: «ковырялочка», «верёвочка». Упражнения для губ и языка и мимические упражнения «Хоботок», «Чищу зубы».	1			
5	Упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»),	1			
6	Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра.	1			
7	Упражнения для укрепления мышц ног,	1			

	увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).				
8	Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).	1			
9	Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).	1			
10	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1			
11	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1			
12	Подскоки через скакалку вперёд, назад.	1			
13	Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.	1			
14	Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом.	1			
15	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.	1			
16	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	1			
17	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1			

18	Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Упражнения для глаз «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».	1			
19	Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.	1			
20	Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы».	1			
21	Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения «Быстрая змейка».	1			
22	Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка».	1			
23	Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур.	1			
24	Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур	1			
25	Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Грабли», «Ёлка».	1			
26	Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.	1			

27	Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.	1			
	Итого по модулю	27			
2	Модуль «Легкая атлетика»				
1	Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).	1			Коррекция укрепления здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки. Коррекция основных движений в беге, согласованности движений рук и ног, бег на носках. Коррекция основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.
2	Обучения основам техники бега, прыжков и метаний.	1			
3	Обучения основам техники бега, прыжков и метаний.	1			
4	Обучения основам техники бега, прыжков и метаний.	1			
5	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Прыжок в длину с места.	1			
6	Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки. Прыжок в длину с места.	1			
7	Ходьба и бег в зале по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.	1			
8	Ходьба и бег, в зале по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.	1			
9	Ходьба и бег в зале по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.	1	1		
10	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1			

11	Равномерный бег с ускорениями	1			
12	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1			
13	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.				
14	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.	1			
15	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.	1			
16	Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	1			
17	Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	1			
18	Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.	1			
	Итого по модулю	18			
3	Модуль «Плавание»				
1	Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения в воде. Основные правила безопасного поведения в бассейне.	1			Коррекция укрепления здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки. Коррекция основных движений в беге, согласованности движений рук и ног, бег на носках. Коррекция основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.
2	Общеразвивающие упражнения в воде.	1			
3	Погружение в воду и нахождение в воде.	1			
4	Простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полу присед без полного погружения, поочередное поднимание ног.	1			
5	Погружение в воду с головой (присед с опорой	1			

	на обе ноги и хватом за бортник двумя руками)				
6	Дыхательные упражнения в воде.	1			
7	Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем.	1			
8	Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдохи в воду»	1			
9	Игры в воде. «Осьминог», «Гонка дельфинов», «Мяч над водой».	1			
10	Игры в воде. «Осьминог», «Гонка дельфинов», «Мяч над водой».	1			
	Итого по модулю	10			
4	Модуль «Лыжная подготовка»				
1	Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.	1			Устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений, удержать равновесие на одной лыже. Развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне, удержать равновесие на одной лыже.
2	Упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания).	1			
3	Упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания).	1			
4	Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.	1			
5	Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.	1			
6	Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.	1			
7	Зимние подвижные игры на лыжах.	1			
8	Зимние подвижные игры на лыжах.	1			

9	Зимние подвижные игры на лыжах.	1			
10	Зимние подвижные игры на лыжах.				
	Итого по модулю	10			
5	Модуль «Подвижные игры»				
1	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий.	1			
2	Игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать в команде.	1			
3	«Хитрая лиса» «Два мороза».	1			
4	«Два мороза» «Мышеловка».	1			
5	«Угадай, кого поймали».	1			
6	«Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята».	1			
7	«Мы веселые ребята» «Стадо и волк».	1			
8	Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.	1			
9	Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.	1			
10	Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.	1			
11	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1			
12	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1			
13	Игры для развития быстроты.	1			
14	Игры для развития быстроты.	1			
15	Игры для развития быстроты	1			
16	Игры для развития внимания и ловкости.	1			
17	Игры для развития внимания и ловкости.	1			
18	Игры для развития внимания и ловкости.	1			

19	Игры на развитие координационных способностей.	1			
20	Игры на развитие координационных способностей.	1			
21	Игры на развитие координационных способностей.	1			
22	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1			
23	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1			
24	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1			
	Итого по модулю	24			
6	Модуль «Теннис»				
1	Основные термины и понятия в настольном теннисе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении.	1			
2	Способы держания (хватки) ракетки.	1			
3	Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки	1			
4	Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ.	1			
5	Передвижения: вперед, назад, в сторону, бег, прыжки.	1			
6	Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.	1			
7	Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.	1			
8	Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей.	1			

9	Упражнения для воспитания выносливости.	1			
10	Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.	1			
	Итого по модулю	10			
	Итого	99			

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Контроль Норматив	Дата проведения	Коррекционная работа
1	Модуль «Основная гимнастика элементами корригирующей»				
1	Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале. Назначение утренней зарядки, физкультминуток.	1			
2	Построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево.	1			Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта; Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; формирование правильной осанки, устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; отсутствие ловкости и плавности движений. Устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; грубые
3	Гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, небольшие прыжки в полном приседе («мячик»).	1			
4	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»),	1			
5	Наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).	1			
6	Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»). Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»).	1			

	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»).				ошибки при дифференцировании мышечных усилий; ограничение амплитуды движений в беге и прыжках.
7	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»). Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад).	1			
8	Упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц.	1			
9	Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полную стопу и на носках.	1			
10	Равновесие. Прыжки.	1			
11	Упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат.	1			
12	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1			
13	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки.	1			
14	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.	1			
15	Освоение танцевальных шагов.	1			
16	Освоение танцевальных шагов.	1			
17	Освоение танцевальных шагов. Контроль.	1			

18	Упражнения сюжетных пальчиковых игр	1			
19	Дыхательные упражнения	1			
20	Артикуляционная гимнастика.	1			
21	Упражнения для укрепления мышц языка и губ.	1			
22	Упражнения на формирование правильной осанки с предметами.	1			
23	Упражнения на формирование правильной осанки с предметами.	1			
24	Упражнения на формирование правильной осанки с предметами. Контроль.	1			
25	Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.				
26	Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.	1			
27	Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия. Контроль.	1			
	Итого по модулю	27			
2	Модуль «Легкая атлетика»				
1	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе. Олимпийские игры.	1			
2	Равномерный бег по залу с изменением направления движения по сигналу, ритма.	1			
3	Равномерный бег по залу с изменением направления движения	1			

	по сигналу, ритма.				
4	Ходьба и легкий бег с преодоление препятствий.	1			
5	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 30 м. Контроль.	1			
6	Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 60 м. Контроль.	1			
7	Сдача норм ГТО.	1			
8	Сдача норм ГТО.	1			
9	Сдача норм ГТО.	1	1		
10	Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень.	1			
11	Метание малого мяча с места. Контроль.	1			
12	Прыжки в длину.	1			
13	Прыжки в длину с места. Контроль.	1			
14	Спрыгивание с высоты после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.	1			
15	Спрыгивание с высоты после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.	1			
16	Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки.	1			
17	Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки.	1			
18	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1			
19	Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	1		
20	Беговые упражнения с захлестом голени.	1			
21	Беговые упражнения с высоким подниманием	1			

	бедра, передвижение правым и левым боком.				
	Итого по модулю	21			
3	Модуль «Плавание»				
1	Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения в воде. Основные правила безопасного поведения в бассейне.	1			Коррекция укрепления здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки. Коррекция основных движений в беге, согласованности движений рук и ног, бег на носках. Коррекция основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.
2	Упражнения для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда».	1			
3	Упражнения для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1			
4	Освоение элементов спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине.	1			
5	Освоение элементов спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине.	1			
6	Дыхательные упражнения в воде.	1			
7	Движения руками в кроле на груди, проплывание отрезков без движений ногами.	1			
8	Движения руками в кроле на спине, проплывание отрезков без движений ногами.	1			
9	Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.	1			
10	Игры в воде. «Карлики-великаны», «Рыбаки», «Морской бой».	1			
	Итого по модулю	10			
4	Модуль «Лыжная подготовка»				
1	Правила и техника	1			Устранение

	безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.				избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений, удерживать равновесие на одной лыже. Развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне, удерживать равновесие на одной лыже.
2	Упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания).	1			
3	Передвижение двухшажным попеременным ходом.	1			
4	Спуск с небольшого склона в основной стойке	1			
5	Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.	1			
6	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1			
7	Зимние подвижные игры на лыжах.	1			
8	Зимние подвижные игры на лыжах. Контроль.	1			
9	Зимние подвижные игры на лыжах.	1			
10	Зимние подвижные игры на лыжах.	1			
	Итого по модулю	10			
5	Модуль «Подвижные игры»				
1	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий.	1			
2	Развитие познавательной активности «Птички и клетка».	1			
3	Развитие познавательной активности «Угадай, кого поймали».	1			
4	Развитие познавательной активности «Мы	1			

	веселые ребята».				
5	Развитие познавательной активности «Ловишка, бери ленту».	1			
6	Спортивные эстафеты с обходом фишек.	1			
7	Спортивные эстафеты с преодолением препятствия.	1			
8	Спортивные эстафеты с переступания палки, каната.	1			
9	Спортивные эстафеты с гимнастической скамейкой.	1			
10	Спортивные эстафеты с мячами.	1			
11	«Сорви шишку».	1			
12	«Подбеги к своему предмету».	1			
13	«Прыжки по кочкам».	1			
14	«День и ночь», «Кот и мыши».				
15	Баскетбол. Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча.	1			
16	Хват мяча, ведение мяча на месте;	1			
17	Броски мяча с места двумя руками снизу;	1			
18	Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем;	1			
19	Пионербол. Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху.	1			
20	Броски и ловля легкого резинового мяча в парах и тройках.	1			
21	Эстафеты с волейбольным мячом.	1			
22	Беседа о необходимости вести активный образ жизни. «Охотники и утки».	1			

23	Эстафеты с разными предметами. «Космонавты».	1			
24	Техника безопасности при работе с футбольным мячом. История футбола.	1			
25	Удар по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов. Игра «Мяч соседу».	1			
26	Удар по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча партнеру. Игра «Мяч соседу»	1			
27	Передвижение с ведением мяча ногами. Разучивание игры «Гонка мяча по кругу».	1			
	Итого по модулю	27			
6	Модуль «Теннис»				
1	Основные термины и понятия в настольном теннисе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении.	1			
2	Способы держания (хватки) ракетки.	1			
3	Сдача контрольного норматива в рамках промежуточной аттестации.	1			
4	Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ.	1			
5	Передвижения: вперед, назад, в сторону, бег, прыжки.	1			
6	Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.	1			
7	Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.	1			
8	Упражнения для воспитания скоростных и координационных	1			

	способностей.				
9	Упражнения для воспитания выносливости.	1			
10	Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий.	1			
	Итого по модулю	10			
	Итого	102			

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Контроль Норматив	Дата проведения	Коррекционная работа
1	Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»				
1	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.	1			
2	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Разучивание подвижной игры «Волна».	1			Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта; Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; формирование правильной осанки, устранение нарушений основных движений:
3	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики.	1			
4	Норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).	1	1		
5	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках».	1			

	Подвижная игра «Посадка картофеля» .				неточности движений в пространстве и времени; отсутствие ловкости и плавности движений.
6	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях.	1			Устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; ограничение амплитуды движений в беге и прыжках.
7	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1			
8	Ходьба по гимнастической скамейке.	1			
9	Ходьба по низкому гимнастическому бревну.	1			
10	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1			
11	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Прыжки на скакалке.	1			
12	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Контрольное упражнение - 2–3 кувырка вперед. Прыжки на скакалке.	1			
13	Упражнения в танцах галоп и полька. Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую.	1			
14	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя «каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок».	1			

15	Ходьба по массажной дорожке для стоп	1			
16	Упражнения на осанку у шведской стены.	1			
17	Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Подвижная игра «Конники-спортсмены»	1			
18	Пальчиковые кинезиологические упражнения.	1			
19	Упражнения для глаз.	1			
20	Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения.	1			
21	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления	1			Обучение расслаблению:.
22	Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.	1			
23	Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение	1			
24	Обучение ходьбе по гимнастической скамье на носках, приставным шагом, выпадами.	1			
25	Обучение ходьбе по гимнастической скамье, повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Игра с мячами «Передал -садись».	1			
26	Обучение положению ног углом в вися на перекладине и гимнастической стенке.	1			

	Разучивание игры «Что изменилось?».				
27	Контрольное упражнение лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	1	1		
	Итого по модулю	1			
2	Модуль «Легкая атлетика»				
1	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе. Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.	1			
2	Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки».	1			
3	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1			
4	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта.	1			
5	Развитие скоростных качеств в беге на 60 м с высокого и низкого старта.	1			
6	Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх.	1			
7	Норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
8	Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях.	1			
9	Разучивание эстафетного бега с предметами.	1	1		
10	Эстафетный без предметов.	1			

11	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».	1			
12	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. «Метатели».	1			
13	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.	1	1		
14	Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника».	1			
15	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1			
16	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1			
17	Запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1			
18	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1			
19	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1	1		
20	Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.	1			
21	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Игра «Два Мороза».	1			
22	Разучивание беговых упражнений в эстафете.	1			
23	Обучение специальным беговым упражнениям.	1			
24	Норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.				
	Итого по модулю	21			
3	Модуль «Плавание»				
1	Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения в воде. Основные правила безопасного	1			Коррекция укрепления здоровья и закаливание организма, формирование

	поведения в бассейне.				правильной осанки. Коррекция основных движений в беге, согласованности движений рук и ног, бег на носках. Коррекция основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.
2	Передвижение по дну ходьбой и прыжками.	1			
3	Погружение в воду и всплытие, скольжение на воде.	1			
4	Упражнения в плавании кролем на груди.	1			
5	Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров	1			
6	Дыхательные упражнения в воде.	1			
7	Движения руками в кроле на груди, проплывание отрезков без движений ногами.	1			
8	Движения руками в кроле на спине, проплывание отрезков без движений ногами.	1			
9	Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.	1			
10	Игры в воде. «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод».				
	Итого по модулю	10			
4	Модуль «Лыжная подготовка»				
1	Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.	1			Устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений, удерживать равновесие на одной лыже. Развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне,
2	Упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания).	1			
3	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1			
4	Спуск с небольшого склона в основной стойке	1			
5	Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.	1			

					удержать равновесие на одной лыже.
6	Торможение плугом.	1			
7	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1			
8	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1			
9	Зимние подвижные игры на лыжах.	1	1		
10	Зимние подвижные игры на лыжах.				
	Итого по модулю	10			
5	Модуль «Подвижные игры»				
1	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий.	1			
2	Подвижные игры: «Море волнуется»	1			
3	Подвижные игры: «Что делает?», «Фигуры».	1			
4	Подвижные игры: «Воздух, вода, земля, ветер»	1			
5	Народные игры «Лапта».	1			
6	Ознакомление со спортивными играми: футбола, баскетбола. Теоретические знания.	1			
7	Разучивание эстафет с ведением баскетбольного мяча.	1			
8	Передача баскетбольного мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
9	Бросок баскетбольного мяча. Игра «Перекинь мяч».	1			
10	Пионербол. Подаче волейбольного мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1			

11	Обучение подаче волейбольного мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1			
12	Игра в пионербол.	1			
13	Совершенствование ловли волейбольного мяча.	1			
14	Взаимодействие в команде во время игры в пионербол.	1			
15	Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол.	1			
16	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Норматив – сгибание и разгибание рук в упоре дежа на полу.	1	1		
17	Ведения футбольного мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей».	1			
18	Ведения футбольного мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.	1			
19	Разучивание остановки катящегося футбольного мяча внутренней частью стопы. Норматив – поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).	1			
20	Передача и прием футбольного мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры: «Жонглируем ногой».	1			
21	Совершенствование строевых упражнений. Норматив – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	1	1		

	Итого по модулю	21			
6	Модуль «Теннис»				
1	Основные термины и понятия в настольном теннисе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении.	1			
2	Способы держания (хватки) ракетки.	1			
3	Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки	1			
4	Сдача контрольного норматива в рамках промежуточной аттестации.	1			
5	Передвижения: вперед, назад, в сторону, бег, прыжки.	1			
6	Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.	1			
7	Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.	1			
8	Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей.	1			
9	Упражнения для воспитания выносливости.	1			
10	Упражнения на расслабление.	1			
	Итого по модулю	10			
	Итого	102			

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Контроль Норматив	Дата проведения	Коррекционная работа
2	Модуль «Легкая атлетика»				
1	Требования к одежде и обуви для занятий физическими	1			Формирование познавательных,

	упражнениями в зале и на свежем воздухе. Тестирование в условиях ГТО.				эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта; Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; формирование правильной осанки, устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; отсутствие ловкости и плавности движений. Устранение нарушений основных движений: неточности движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; ограничение амплитуды движений в беге и прыжках.
2	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1			
3	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.	1			
4	Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта.	1			
5	Развитие скоростных качеств в беге на 60 м с высокого и низкого старта.	1			
6	Бег на дистанцию до 400 м;	1			
7	Равномерный 6 минутный бег.	1	1		
8	Разучивание эстафетного бега с предметами.	1			
9	Эстафетный без предметов.	1	1		
10	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».	1			
11	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. «Метатели».	1			
12	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.	1			
13	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	1	1		
14	Метание теннисного мяча в заданную цель.	1			
15	Передача набивного мяча (1 кг).	1			
16	Метание набивных мячей (1—2 кг).	1			
17	Выполнение многоскоков.	1			
18	Преодоление препятствий (15—20 см).	1			

19	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1	1		
20	Прыжки с продвижением вперед по разметкам, в полуприседе и приседе.	1			
21	Прыжки с запрыгиванием с последующим спрыгиванием.	1			
22	Прыжки в длину с места.	1	1		
23	Подготовка к сдаче норм ГТО.	1			
24	Норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
	Итого по модулю	24			
2	Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»				
1	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах.	1			
2	Знание строение человека, основные части костного скелета.	1			
3	Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины.	1			
4	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1	1		
5	Упоры присев (спиной к матам, лицом к матам).	1			
6	Перекаты в группировке.	1			
7	Кувырок вперед. Прыжки на скакалке.	1			
8	Кувырок вперед 2- 3.	1			
9	Техническое выполнение кувырка вперед с соблюдением изученных требований.	1	1		
10	Норматив наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см).	1			
11	Динамические упражнения с набивными мячами 1 кг.	1			

12	Динамические упражнения с гантелями 1 кг.				
13	Динамические упражнения с гимнастическими палками.	1			
14	Лазанье гимнастической стенке.	1			
15	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1			
16	Ходьба по низкому гимнастическому бревну.	1			
17	Подтягивание. Отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	1			
18	Прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.	1			
19	Упражнения в танцах «Летка-енка».	1			
20	Упражнения в танцах «Летка-енка».	1			
21	Упражнения в танцах «Летка-енка».	1			Обучение расслаблению:.
22	Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1			
23	Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы.	1			
24	Ходьба на носках, с предметами на голове.	1			
25	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.	1			
26	Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».	1			
27	Логоритмические упражнения со стихами.	1	1		
	Итого по модулю	27			
3	Модуль «Плавание»				
1	Разминка, общеразвивающие и	1			Коррекция укрепления здоровья

	специальные упражнения в воде. Основные правила безопасного поведения в бассейне.				и закаливание организма, формирование правильной осанки.
2	Передвижение по дну ходьбой и прыжками.	1			Коррекция основных движений в беге, согласованности движений рук и ног, бег на носках. Коррекция основных движений в беге, согласованности движений и дыхания.
3	Учебные прыжки в воду	1			
4	Упражнения в плавании кролем на груди.	1			
5	Проплавание любым способом техники (кроль, брасс на выбор).	1			
6	Дыхательные упражнения в воде.	1			
7	Проплавание любым способом техники (кроль, брасс на выбор)..	1			
8	Проплавание любым способом техники (кроль, брасс на выбор).	1			
9	Проплавание любым способом техники (кроль, брасс на выбор).	1			
10	Плавание на скорость.	1			
	Итого по модулю	10			
4	Модуль «Лыжная подготовка»				
1	Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.	1			Устранение избыточного мышечного напряжения во время выполнения физических упражнений развитие координации движений, удерживать равновесие на одной лыже. Развитие смелости для выполнения упражнений в движении, выполнение заданий на более пологом склоне, удерживать равновесие на одной лыже.
2	Упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания).	1			
3	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1			
4	Спуск с небольшого склона в основной стойке	1			
5	Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.	1			
6	Торможение плугом.	1			

7	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1			
8	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1			
9	Зимние подвижные игры на лыжах.	1	1		
10	Зимние подвижные игры на лыжах.				
	Итого по модулю	10			
5	Модуль «Подвижные игры»				
1	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий.	1			
2	Народные игры «Лапта».	1			
3	Пионербол. Подаче волейбольного мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	1			
4	Обучение подаче волейбольного мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1			
5	Игра в пионербол.	1			
6	Совершенствование ловли волейбольного мяча.	1			
7	Взаимодействие в команде во время игры в пионербол.	1			
8	Разучивание игры «Волейбол».	1			
9	Разучивание игры «Волейбол».	1			
10	Ознакомление со спортивными играми: футбола, баскетбола. Теоретические знания.	1			
11	Разучивание эстафет с ведением баскетбольного мяча.	1			
12	Передача баскетбольного мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			
13	Бросок баскетбольного мяча. Игра «Перекинь мяч».	1			

14	Разучивание игры «Баскетбол.	1			
15	Разучивание игры «Баскетбол.	1			
16	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1		
17	Ведения футбольного мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей».	1			
18	Ведения футбольного мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками.	1			
19	Разучивание остановки катящегося футбольного мяча внутренней частью стопы. Норматив – поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин).	1			
20	Передача и прием футбольного мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры: «Жонглируем ногой».	1			
21	Совершенствование строевых упражнений. Норматив – прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).	1	1		
	Итого по модулю	21			
6	Модуль «Теннис»				
1	Основные термины и понятия в настольном теннисе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении.	1			
2	Способы держания (хватки) ракетки.	1			
3	Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки	1			
4	Сдача контрольного	1			

	норматива в рамках промежуточной аттестации.				
5	Передвижения: вперед, назад, в сторону, бег, прыжки.	1			
6	Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах.	1			
7	Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей.	1			
8	Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей.	1			
9	Упражнения для воспитания выносливости.	1			
10	Упражнения на расслабление.	1			
	Итого по модулю	10			
	Итого	102			