

Ростовская область Азовский район село Александровка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района

Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «**Адаптивная физическая культура**»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями - вариант 1(вариант 9.1))

3 класс

2025 год

Раздел 1. Пояснительная записка

Настоящая адаптированная рабочая программа является частью адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями (вариант 9.1)) МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 3 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями).
2. ФГОС обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014 г. № 1599.
3. ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24.11.2022 г. № 1026.
4. АООП НОО для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями – вариант 1 (вариант 9.1.) МБОУ Александровской СОШ.
5. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования.
6. Учебный план на 2025-2026 учебный год.
7. Рабочая программа воспитания МБОУ Александровская СОШ на 2025-2026 учебный год;

Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню начального общего образования личностных и предметных образовательных результатов.

В соответствии с деятельностным и дифференцированным подходами используются технологии игровой деятельности, личностно – ориентированного обучения, технологии индивидуализации и дифференциации обучения, здоровьесбережения, коррекционной направленности обучения, реализующиеся за счет использования коррекционно-развивающих упражнений, игр, увеличения количества тренировочных упражнений, преподавания материала небольшими дозами с постепенным его усложнением за счет использования занимательных форм, увеличения количества иллюстрируемого материала. По мере освоения обучающимися программы включаются элементы проектной деятельности.

Формы организации учебной деятельности

Практические занятия, экскурсии, лекции, игровые формы, сюжетно- ролевые виды деятельности, беседы.

Формы контроля

Содержание, формы и периодичность текущего контроля определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей обучающихся класса. Основными формами текущего контроля являются устный и письменный опросы, тесты, практические работы.

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

Цель рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

Специфические (коррекционные) **задачи** программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающая деятельность по общей физической подготовке, включая:

1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитию силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия
- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;
- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Особенности психического и физического развития обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Нарушения двигательного развития обучающихся с умственной отсталостью сочетаются с нарушениями физического развития, которое проявляется в дефиците массы и низких показателях длины тела, нарушении осанки, формировании свода стопы, развитии грудной клетки, низких показателях объема жизненной емкости легких, деформации черепа, аномалии лицевого скелета, в недоразвитии верхних и нижних конечностей (А.А. Дмитриев).

Физическое и двигательное развитие обучающихся с умственной отсталостью, их способность к обучению к двигательным действиям и адаптации к физическим нагрузкам опосредовано обусловлено первичным дефектом и вторичными нарушениями развития, а также сопутствующими заболеваниями, особенностями психической и эмоционально-волевой сферы.

Психомоторное недоразвитие обучающихся с лёгкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Их движения отличаются бедностью, угловатостью, недостаточной плавностью. Особенно слабо сформированы тонкие и точные движения рук, предметные манипуляции, жестикуляция и мимика.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставание от здоровых сверстников в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Нарушения основных движений:

- ~ неточность движений в пространстве и времени;
- ~ грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- ~ отсутствие ловкости и плавности движений;
- ~ излишняя скованность и напряженность;
- ~ ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обучающихся с интеллектуальными нарушениями обусловлены, прежде всего, недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии обучающихся с умственной отсталостью, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность.

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо-сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея.

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся с лёгкой умственной отсталостью на 2 группы.

Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Раздел 3. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом на реализацию предмета «Физическая культура (адаптивная)» отводится в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю, 34 уч. недели).

Раздел 4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного курса «Физическая культура» направлена на воспитание детей с УО уверенности в себе, умение довести начатое дело до конца, самостоятельность, упорство и целенаправленность. Коррекция его психического развития, лечение и обучение, будет способствовать предупреждению тяжелой инвалидности и адаптации его в обществе.

Раздел 5. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения с обучающимися с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) АООП НОО оцениваются как итоговые на момент завершения образования.

Освоение обучающимися АООП НОО, которая создана на основе ФГОС, предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения АООП НОО образования индивидуально-личностные качества и социальные компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения АООП относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

АООП НОО определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- Представления о физической культуре здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Выполнение комплексов утренней гимнастики учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях;
- знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- Практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Учебные действия, формируемые в процессе освоения программы по адаптивной физической культуре

Личностные учебные действия:

~ осознание себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

- ~ способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- ~ положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- ~ самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- ~ готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Коммуникативные учебные действия:

- ~ вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель—обучающийся, обучающийся—обучающийся, обучающийся—класс, учитель—класс);
- ~ использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- ~ обращаться за помощью и принимать помощь;
- ~ слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- ~ доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- ~ договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.).

Регулятивные учебные действия:

- ~ адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;
- ~ принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- ~ активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- ~ соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- ~ выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- ~ делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- ~ пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- ~ наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

Оценивание результатов освоения предмета «Адаптивная физическая культура»

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочётов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма,

неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. 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 - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

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

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

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

Отметка «2» выставляется, если упражнения не выполнены. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Раздел 6. Содержание учебного предмета

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В примерном учебном плане общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Реализация программа осуществляется при создании специальных условий на занятиях адаптивной физической культурой.

Специальные условия создаются путём применения средств адаптивной физической культуры, специальных (коррекционных) приёмов, использования системы поощрения, формирования и поддержания мотивации у обучающихся к занятиям и выполнению физических упражнений с учётом их индивидуальных возможностей, уровня психофизического развития и особых образовательных потребностей.

Средства адаптивной физической культуры для занятий с обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Средствами адаптивной физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Разделы программы по адаптивной физической культуре включают многочисленные физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. В соответствии с педагогическими задачами используемые на занятиях адаптивной физической культурой упражнения можно объединить в следующие группы:

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.
2. Общеразвивающие упражнения:
 - а) без предметов;
 - б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.);
 - в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).
2. Упражнения на развитие силовых, скоростных, координационных способностей, выносливости и гибкости.
3. Упражнения на коррекцию и развитие координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.
4. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

5. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

6. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

7. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, базовые танцевальные движения, элементы хореографии и ритмопластики.

8. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т.п., активизирующие познавательную деятельность.

9. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

10. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение профильного труда, трудовой деятельности.

11. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и др.

К *естественно-средовым факторам* относятся воздушные, солнечные ванны и водные процедуры. Они применяются для укрепления состояния здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма.

Гигиенические факторы включают правила и нормы общественной и личной гигиены, режим дня, соотношение времени бодрствования и сна, учебы и отдыха, сбалансированное питание, гигиена одежды, обуви, спортивного инвентаря и оборудования. Для обучающихся с умственной отсталостью важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов на состояние здоровья и развития, но и формирование у них привычки к закалывающим процедурам, соблюдению режима дня, личной гигиены, чередованию физической и умственной активности.

Специальные условия

- показ учителем образца выполнения физического упражнения с объяснением способа выполнения действий (операций);
- дополнительный неоднократный показ образца выполнения физического упражнения в замедленном темпе в сопровождении с пояснением;
- дополнительная индивидуальная инструкция, задающая поэтапность (пошаговость) выполнения физического упражнения;
- адаптация (адекватность в соответствии с развитием обучающегося) инструкции к упражнению;
- предъявление мнестических опор: наглядных схем, визуальных алгоритмов, последовательности действий при выполнении физических упражнений;
- наличие зрительно-пространственных ориентиров (разметка, флажки, конусы и др.);

- варьирование видов помощи с учётом индивидуальных возможностей и потребности в помощи у обучающихся: физическая помощь (совместные действия с педагогом); обучающая помощь (выполнение упражнений на основе одновременного показа учителя); пошаговый контроль правильности выполнения упражнений;
- предоставление дифференцированной помощи обучающимся: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении физического упражнения, напоминание о необходимости самоконтроля), направляющей (повторение и разъяснение инструкции);
- учёт темпа деятельности обучающихся: увеличение времени на выполнение физических упражнений; допустимо выполнение упражнений в индивидуальном темпе;
- профилактика физических и эмоциональных перегрузок: выполнение упражнений наименьшее количество раз, смена видов деятельности, организация перерыва при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- при определении физической нагрузки учёт соматического состояния обучающегося, уровня физической подготовленности, степени развития физических качеств;
- специальное обучение играм по правилам;
- использование приёмов, направленных на формирование и поддержание интереса и мотивации к правильному выполнению физических упражнений (похвала, одобрение, игровые, сенсорные поощрения и др.);
- контроль выполнения физических упражнений с корректировкой и, при необходимости, оказание индивидуальной помощи обучающимся.

Знание о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лёжа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приёма; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Лёгкая атлетика

Бег на короткие и длинные дистанции; Метание мяча; Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Подвижные игры

Используются во всех разделах программы:

«Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увёртывайся от мяча».

«Лёгкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Спортивные игры

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек (змейкой), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств: с предметами, без предметов.

Коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на: развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений; формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве; интеллектуально-познавательное развитие.

№	Наименование и содержание разделов и тем учебного курса	Количество часов	Практическая часть
1	Основы знаний. Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании,	2 ч.	

	скамейки, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперед, назад с различными положениями рук.		
9	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений). Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет. Ходьба по гимнастической скамейке с движением рук. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Прыжок в высоту до определенного ориентира.	5 ч.	Коррекционные упражнения.
10	Опорные прыжки. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок боком через гимнастическую скамейку. Прыжок в длину из положения приседа. Вскок на «козла» в упор сидя на коленях. Подготовка к выполнению опорных прыжков.	5 ч.	Прыжки
11	Коррекционные упражнения. Стойка на одной ноге, другая в сторону с различными положениями рук. Стойка на одной ноге, другая назад с различными положениями рук.	2 ч.	Коррекционные упражнения.
12	Комплексы упражнений большими и малыми мячами. Подбрасывание мяча в верх и ловля его после отскока от пола. Бросание мяча о пол и ловля его поочередно правой и левой руками снизу и сверху. Попеременно удары мяча правой и левой руками об пол. Перекладывание мяча из руки в руку (с и. п. - руки в стороны). Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей. Передача мяча в кругу влево и вправо. Передача мяча в парах. Подвижная игра «Снежком по мячу». Броски мяча в стену и его ловля после падения на пол и отскока. Подвижная игра с бросанием, ловлей, метанием. Игра: «Подвижная цель».	9 ч.	Упражнения с предметами
13	Лазанье. Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз различными способами. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	4 ч.	Лазанье.
14	Упражнения на гимнастической стенке. Вис на рейке гимнастической стенки на время. В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	2 ч.	Висы

15	Упражнения на гимнастической скамейке. Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см. Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость. Передвижение на четвереньках по полу на скорость и с толканием мяча.	4 ч.	Равновесие
16	Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку. Перелезание через бревно, козла. Перелезание через коня, козла. Игра: «К своим флажкам».	4 ч.	Лазанье
17	Висы и упоры. Вис на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастическом бревне и на скамейке. Упор в положении присев и лежа на матах. Вис на канате. Вис на канате на время. Упор на гимнастическом козле. Игра: «Запрещенное движение».	9 ч.	Висы
18	Легкая атлетика. Ходьба. Ходьба между различными ориентирами. Ходьба в колонне до намеченного ориентира с определением затраченного времени. Повороты в ходьбе налево (направо) без контроля зрением. Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам. Игра: «Найди предмет».	4 ч.	Ходьба
19	Бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200м. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра. Специальные беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Быстрый бег на месте до 10 с. Бег с преодолением небольших препятствий. Бег по начерченным на полу ориентирам. Бег на скорость 30 м.	7 ч.	Бег
20	Метание. Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками снизу. Броски набивного мяча весом 1кг от груди. Броски набивного мяча весом 1кг из-за головы. Броски набивного мяча весом 1кг через голову. Метание мячей в цель с места левой и правой рукой. Метание мяча на дальность с одного шага. Метание теннисного мяча на дальность.	7 ч.	Метание
21	Прыжки. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание». Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» от места толчка. Прыжки в длину с разбега способ «согнув ноги». Подвижная игра: «Бездомный заяц».	5 ч.	Прыжки
	Итого	102	

Раздел 7. Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ урока по теме	Содержание по теме	Кол-во часов	Дата проведения	
				план	факт
		Основы знаний – 2 ч.			
1	1	Правила поведения на спортплощадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.	1		
2	2	Название снарядов, понятие о правильной осанке, ходьбе.	1		
		Строевые упражнения – 3 ч.			
3	1	Построение в шеренгу. Расчет по порядку. Игра «Запомни порядок».	1		
4	2	Повороты на месте (направо, налево) под счет. Игра: «Летает — не летает».	1		
5	3	Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра: «Два сигнала».	1		
		Легкая атлетика – 20 ч.			
		Ходьба – 4 ч.			
6	1	Ходьба с выполнением упражнений для рук.	1		
7	2	Ходьба в различном темпе, наперегонки.	1		
8	3	Ходьба до различных ориентиров.	1		
9	4	Сочетание различных видов ходьбы.	1		
		Метание – 5 ч.			

10	1	Метание малого мяча левой, правой рукой.	1		
11	2	Метание малого мяча в вертикальную цель с учетом дальности отскока.	1		
12	3	Метание мячей в мишень. Игра «Попади в цель».	1		
13	4	Метание мяча на дальность. Игра «Мяч — среднему».	1		
14	5	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя.	1		
		Прыжки – 6 ч.			
15	1	Прыжки в глубину с приседа вперед с правильным приземлением.	1		
16	2	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 15 м.	1		
17	3	Прыжки на одной ноге на отрезке до 10м.	1		
18	4	Прыжки через скакалку на месте.	1		
19	5	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1		
20	6	Прыжки в длину с места.	1		
		Бег – 5 ч.			
21	1	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра.	1		
22	2	Специальные беговые упражнения: с захлестыванием голени назад.	1		
23	3	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1		
24	4	Медленный бег до 3 мин.	1		

25	5	Понятие высокий старт. Бег на скорость 30 м.	1		
		Гимнастика – 22 ч.			
		Общеразвивающие упражнения – 5 ч.			
26	1	Основные положения и движения рук, ног, туловища.	1	06.11.	
27	2	Основные положения и движения рук, ног, выполняемые в движении.	1		
28	3	Сочетание движений рук, туловища с движениями ног.	1		
29	4	Сочетание движений ног, туловища с движениями рук.	1		
30	5	Сложные сочетания движений рук, ног, туловища.	1		
		Элементы акробатических упражнений – 2 ч.			
31	1	Перекаты в положении лежа в разные стороны.	1		
32	2	Перекаты в группировке.	1		
		Равновесие – 3 ч.			
33	1	Равновесие упражнение «ласточка».	1		
34	2	Равновесие упражнение «веревочка».	1		
35	3	Упражнения на равновесие.	1		
		Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений) и точности движений) – 5 ч.			
36	1	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет.	1		

37	2	Ходьба по гимнастической скамейке с движением рук.	1		
38	3	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами.	1		
39	4	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.	1		
40	5	Прыжок в высоту до определенного ориентира.	1		
		Опорные прыжки – 5 ч.			
41	1	Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1		
42	2	Прыжок боком через гимнастическую скамейку.	1		
43	3	Прыжок в глубину из положения приседа.	1		
44	4	Вскок на «козла» в упор сидя на коленях.	1		
45	5	Подготовка к выполнению опорных прыжков.	1		
		Коррекционные упражнения – 2 ч.			
46	1	Стойка на одной ноге, другая в сторону с различными положениями рук.	1		
47	2	Стойка на одной ноге, другая назад с различными положениями рук.	1		
		Комплексы упражнений большими и малыми мячами – 9 ч.			
48	1	Подбрасывание мяча вверх и ловля его после отскока от пола.	1		

49	2	Бросание мяча о пол и ловля его поочередно правой и левой руками снизу и сверху.	1		
50	3	Попеременно удары мяча правой и левой руками об пол.	1		
51	4	Перекладывание мяча из руки в руку (с и. п. - руки в стороны).	1		
52	5	Подбрасывание мяча вверх одной и двумя руками с последующей ловлей.	1		
53	6	Передача мяча в кругу влево и вправо.	1		
54	7	Передача мяча в парах. Подвижная игра «Снежком по мячу».	1		
55	8	Броски мяча в стену и его ловля после падения на пол и отскока.	1		
56	9	Подвижная игра с бросанием, ловлей, метанием. Игра: «Подвижная цель».	1		
		Лазанье – 4 ч.			
57	1	Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз различными способами.	1		
58	2	Лазанье по гимнастической стенке в сторону приставными шагами.	1		
59	3	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке с опорой на стопы и кисти рук.	1		
60	4	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	1		
		Упражнения на гимнастической стенке – 2 ч.			
61	1	Вис на рейке гимнастической стенки на время.	1		

62	2	В висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	1		
		Упражнения на гимнастической скамейке – 4 ч.			
63	1	Передвижение на четвереньках по коридору шириной 20—25 см.	1		
64	2	Передвижение на четвереньках по гимнастической скамейке.	1		
65	3	Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость.	1		
66	4	Передвижение на четвереньках по полу на скорость и с толканием мяча.	1		
		Лазанье и перелезание – 4 ч.			
67	1	Лазанье по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку.	1		
68	2	Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку.	1		
69	3	Перелезание через бревно, козла.	1		
70	4	Перелезание через коня, козла. Игра: «К своим флажкам».	1		
		Висы и упоры – 9 ч.			
71	1	Упор на гимнастическом козле. Игра: «Запрещенное движение».	1		
72	2	Упор в положении присев и лежа на матах.	1		
73	3	Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.	1		
74	4	Упор на гимнастическом бревне и на скамейке.	1		

75	5	Упражнения в висе на гимнастической стенке.	1		
76	6	Вис на гимнастической стенке.	1		
77	7	Вис на гимнастической стенке на согнутых руках.	1		
78	8	Вис на канате.	1		
79	9	Вис на канате на время.	1		
		Легкая атлетика - 23 ч.			
		Ходьба - 4 ч.			
80	1	Ходьба между различными ориентирами.	1		
81	2	Ходьба в колонне до намеченного ориентира с определением затраченного времени.	1		
82	3	Повороты в ходьбе налево (направо) без контроля зрением.	1		
83	4	Ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам. Игра: «Найди предмет».	1		
		Бег – 7 ч.			
84	1	Бег в чередовании с ходьбой до 200м.	1		
85	2	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра.	1		
86	3	Специальные беговые упражнения: с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	1		
87	4	Быстрый бег на месте до 10 с.	1		
88	5	Бег с преодолением небольших препятствий.	1		

89	6	Бег по начерченным на полу ориентирам.	1		
90	7	Бег на скорость 30м.	1		
		Метание – 7 ч.			
91	1	Броски набивного мяча весом 1кг двумя руками снизу.	1		
92	2	Броски набивного мяча весом 1кг от груди.	1		
93	3	Броски набивного мяча весом 1кг из-за головы.	1		
93	4	Броски набивного мяча весом 1кг через голову.	1		
95	5	Метание мячей в цель с места левой и правой рукой.	1		
96	6	Метание мяча на дальность с одного шага.	1		
97	7	Метание теннисного мяча на дальность.	1		
		Прыжки – 5 ч.			
98	1	Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание».	1		
99	2	Прыжки в высоту с прямого разбега с мягким приземлением.	1		
100	3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» от места толчка.	1		
101-102	4-5	Прыжки в длину с разбега способ «согнув ноги».	1		

Раздел 8. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса

Место проведения:

- Спортивная площадка;
- Класс (для теоретических занятий);
- Спортивный зал.

Инвентарь: волейбольные мячи, волейбольные стойки, фишки, скакалки, теннисные мячи, малые мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, щиты с кольцами, секундомер, гимнастические маты, обручи.

Техническое оснащение:

Ноутбук, наглядные пособия.

