

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова»**



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДСОШ имени  
Л.В. Рыкова  
\_\_\_\_\_/Опарина Г.А./  
Приказ № 213 от  
«16» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа  
начального общего образования  
для обучающихся с тяжелыми  
нарушениями речи (ТНР)  
предмет «Физическая культура»**

Составитель: Юферева Н.А., учитель физической культуры, первая квалификационная категория;

Кокоулина Э.А., учитель физической культуры, первая квалификационная категория.

Наименование УМК : «Физическая культура 1-4 классы. Лях В.И.» -- М.: Просвещение, 2018.

Количество часов по учебному предмету за учебный год/ неделю - 66 часов в 1 классе, 68 часов во 2,3,4 классах при проведении 2 часов в неделю.

---

с. Дебёсы  
2023год

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1—4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

### **Пояснительная записка**

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

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с 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 ТНР,

научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

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

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

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ТНР (вариант 5.2).

#### **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 и АООП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребности 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 преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки).
2. Развитие координационных способностей.
3. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.
4. Коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики. Развитие кинестетической и кинетической основы движений.
5. Коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения.
6. Формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений. Развитие пространственных представлений о собственном теле, умения ориентироваться в пространстве.
7. Совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений.
8. Развитие коммуникативной функции речи в процессе выполнения физических упражнений и в ходе спортивной игры;
9. Формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции

речи.

10. Расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.
11. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Наряду с этим программа обеспечивает:

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

## **2. 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 «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы: наличие бассейна, лыж. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ТНР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом по необходимости.

### Содержание обучения в 1 классе.

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

##### Знания:

- Понятие «адаптивная физическая культура», сравнивается с понятием «физическая культура» и анализируется положительное влияние компонентов АФК (регулярные занятия доступными физическими упражнениями, занятия физкультурой, соблюдение личной гигиены) на укрепление здоровья.
- Правила поведения на уроках физической культуры.
- Значение дыхания в жизни человека, роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья.
- Роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь.
- Влияние упражнений на эмоции и настроение. Простые упражнения нейрогенной гимнастики
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- 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.
- Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.
- Гибкость и ее значение в жизни и физической активности.
- Понятие о партерной разминке.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.
- 

##### Физические упражнения.

Строевые команды, построение, расчёт.

Общая разминка. Влияние упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений.

Упражнения 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»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).

Освоение танцевальных позиций у опоры.

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

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения

для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

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

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

Удержание гимнастического мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

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

Звуковая гимнастика. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с подражанием поведению животных.

Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и без

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур.

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

### **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.
- Доставка лыж до места катания.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

#### **Физические упражнения.**

Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, 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 «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».

Игры на развитие мелкой моторики: «Собирание в корзину», «Выбирание предметов», «Сортировка игрушек».

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой, со сбором мелких игрушек (мячей).

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### Знания:

- Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.

#### Физические упражнения.

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 и ходьба.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой.

Прыжки вперед, на одной, двух ногах, с поворотами.

Броски мяча среднего размера.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

### **Содержание обучения во 2 классе.**

#### **Модуль «Легкая атлетика(осень)»**

#### Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
- Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр.

#### Физические упражнения.

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

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

#### Знания:

- Гармоничное физическое развитие.
- Контрольные измерения массы и длины своего тела.
- Формирование осанки – компонент здоровья.
- Занятия гимнастикой в Древней Греции.
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки.

#### 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»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования сводов стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

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 («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. 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: кувырок вперёд, назад; шпагат; колесо; мост из положения сидя, стоя; подъем из положения мост.

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.

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.



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

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 в ходьбе и стоя.

### **Модуль «Лыжная подготовка»**

#### Знания:

- Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.
- 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.

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 друг друга

### **Модуль «Подвижные игры»**

#### Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре;
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

#### Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса. «Мы веселые ребята», «Наседка и цыплята», «Два мороза».

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

### **Модуль «Легкая атлетика (весна)»**

### Знания:

- Виды легкоатлетических дисциплин.
- Краткая история развития легкой атлетики.

### 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 50 см после небольшого приседа, не выпрямляя ноги.

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

## **Содержание обучения в 3 классе.**

### **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).
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
- Моделирование физической нагрузки при выполнении легкоатлетических упражнений для развития 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.

Метание теннисного мяча в заданную цель.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении.

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

#### Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям.

- Гимнастика и виды гимнастической разминки.
- Комплексы физкультурминуток, утренней гимнастики.
- Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.
- 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.

Организующие команды и приёмы. Выполнение 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.

Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

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.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

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

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример 1:

*Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.*

Пример 2:

*Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.*

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений:

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

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

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

Упражнения на расслабление: изометрические с преобладанием фазы расслабления, на растягивание, потряхивания конечностей.

Упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

Дыхательные упражнения (грудное, диафрагмальное, полное).

Психогимнастика на снятие психоэмоционального напряжения: пластические этюды.

### **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)

#### Физические упражнения.

Передвижение одновременным 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.

### **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 речи, внимания, сообразительности, творческого воображения «Хохлатка», «Сова», «Водяной», «Мишка – лежебока».

Элементы спортивных игр.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.

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

### **Модуль «Легкая атлетика (весна)»**

#### Знания:

- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
- Моделирование физической нагрузки при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

#### Физические упражнения.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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.

### **Содержание обучения в 4 классе. Модуль «Легкая атлетика (осень)»**

#### Знания:

- Классификация легкоатлетических упражнений.
- Принципиальные различия спорта и физической культуры. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим дисциплинам (на выбор).
- Основы профилактики травматизма.
- Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости.
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

#### Физические упражнения.

Ходьба и бег на 60 и 100 м.

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);

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

#### Знания:

- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;
- Основные строевые команды и приемы;
- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
- Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта.
- Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.
- Принципы определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

### Физические упражнения.

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках, колесо.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Гимнастических упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

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

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

Психогимнастика на снятие психоэмоционального напряжения: пластические этюды, образно-пластическое творчество.

## **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.

## **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.

Игры и упражнения по развитию у обучающихся опыта самопознания «Я - среди других», «Что я могу?»

Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости.

Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

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

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

### **Модуль «Легкая атлетика(весна)»**

#### Знания:

- Туристическая деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе. Оказание первой помощи.
- Тестирование ГТО.

#### Физические упражнения.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

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.

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

### **3. Планируемые результаты освоения обучающимися программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»**

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

#### **Личностные результаты**

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, информационными технологиями;
- 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 потребности в речевом и социальном взаимодействии с родителями (законными представителями) и сверстниками через совместные виды двигательной активности у обучающихся с ТНР.



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

### **Метапредметные результаты**

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

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

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 ТНР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции, 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;
- на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития 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;
- с помощью педагогического работника по заданному алгоритму готовить небольшие публичные выступления демонстрации физических упражнений (утренней гимнастики, физкультминутки);

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) 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 планировании и 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 для обучающихся с ТНР**

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

#### **Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- 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);
- понимать и раскрывать на доступном уровне с учетом степени выраженности заикания значение регулярного выполнения гимнастических 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 здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации;
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, 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, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на

каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

- осваивать способы игровой деятельности.

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки) с проговариванием четверостиший на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития
- осваивать статические и динамические дыхательные упражнения на удлинённый выдох
- осваивать упражнения звуковой гимнастики на различные буквы, артикуляционной, 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 адаптивной физической культуре:

### **Знания о физической культуре:**

- описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности заикания технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать на доступном уровне с учетом степени выраженности заикания историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о комплексе ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

### **Способы физической деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими 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 осанкой и правильной постановкой стоп при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

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

### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

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

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

### **Знания о физической культуре:**

- представлять и описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности заикания структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности заикания общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять на доступном уровне с учетом степени выраженности заикания технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

### **Способы физической деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими 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): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

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

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения 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, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;

- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

### **Способы физкультурной деятельности:**

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих 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 физической нагрузкой 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 выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

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

#### **4. Тематическое планирование учебного материала по годам обучения**

##### **Рекомендуемое распределение по часам модулей программы по годам обучения**

Данное распределение по часам является примерным и может варьироваться в зависимости от индивидуального учебного графика. При составлении рабочей программы педагог должен опираться на климатические особенности региона, материально-техническую базу школы, психофизическое состояние, медицинские показания и противопоказания обучающихся с ТНР.

Разделы	Классы			
	1	2	3	4
Знания	3	2	3	2
Легкая атлетика	19	22	21	22
Гимнастика с элементами корректирующей	10	10	12	12
Плавание	-	-	2	2
Лыжная подготовка	12	12	12	12
Подвижные игры	22	22	18	18
Всего	66	68	68	68

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Коррекционная работа
		Всего	
<b>Знания о физической культуре</b>			
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Познакомить с основами знаний по физической культуре. Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и правилами испытаний ГТО. Познакомить с понятием «режим дня», «утренняя зарядка», «физкультминутка». Устно повторить правила поведения на уроках физкультуры и основных понятий.
2	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	
<b>Легкая атлетика</b>			
4	Правила поведения на уроках физической культуры. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Составить рассказ по картинкам.  Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словестной инструкции учителя.
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Чем отличается ходьба от бега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	
6	Осанка человека. Упражнения для	1	

	осанки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		Взаимосвязь учителя и ученика. Правильно выполнять команды учителя. Индивидуальная помощь.
7	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды.  Уметь подсакивать на месте совместно с учителем, держась за руки.  Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места.
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание фазы приземления из прыжка. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Подвижные игры.	1	Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала.  Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя.
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого	1	<i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге:</i> ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря. <i>Выполнять упражнения в прыжках:</i> прыжки на

	разбега. Подвижные игры		<p>одной ногой с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног;  <i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).  Объяснение техники выполнения упражнений по лёгкой атлетике.</p>
10	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	
13	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
<b>Подвижные игры</b>			
14	Правила поведения на уроках подвижных игр.	1	<p>Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием.   Уметь перестраиваться в шеренгу. Учиться выполнять упражнения в паре. Индивидуальная помощь учителя или ученика.   Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр. Индивидуальное объяснение правил игр и совместное их</p>
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок	1	
16	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	
17	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	

18	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	<p>выполнение.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр работы в команде. Соблюдать правила и условия игр.</p> <p>Применять считалочки при выборе водящего, игры с речитативами.</p>
19	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
20	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
21	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
22	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
23	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	
24	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
25	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям	1	<p>Выполнение строевых упражнений: <i>Построения и перестроения</i>: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p>
26	Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1	

	скамье. Подвижные игры		Выполнять упор в положении присев и лежа на матах (с поддержкой учителя).
27	Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Выполнять задания по словестной инструкции учителя.
28	Акробатические упражнения, основные техники	1	Выполнять подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке (с поддержкой учителя).
29	Гимнастические упражнения с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Выполнение упражнений: <i>Лазание, перелезание, подлезание:</i> перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.
30	Гимнастические упражнения со скакалкой. Разучивание прыжков в группировке.	1	
31	Гимнастические упражнения в прыжках. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов	1	Устное объяснение выполнения гимнастических упражнений. Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение с текстом. Помощь учителю в проведении разминки.
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
33	Подъем ног из положения лежа на животе	1	
34	Сгибание рук в положении упор лежа. Пробное тестирование с соблюдением	1	

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
<b>Лыжная подготовка</b>			
35	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	<p>Правильно одеваться для занятий на улице зимой. Правильно выполнять команды и указания учителя. Учиться кататься на лыжах самостоятельно и в паре с учителем. Приобретать навыки безопасного катания на лыжах. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время подвижных игр.</p> <p>Правильно выполнять команды и указания учителя.</p> <p>Выполнение упражнений: несколько поворотов на месте подряд, спуски, подъемы на пологих склонах по показу учителя.</p> <p>Объяснение техники выполнения лыжных ходов.</p>
36	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1	
37	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1	
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
41	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
44	Имитационные упражнения техники	1	



	передвижения на лыжах скользящим шагом		
45	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	
<b>Подвижные игры</b>			
47	Правила поведения на уроках подвижных игр.	1	Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием.  Уметь перестраиваться в шеренгу. Учиться выполнять упражнения в паре.  Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр. Индивидуальное объяснение правил игр и совместное их выполнение.  Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр работы в команде. Соблюдать правила и условия игр.  Применять считалочки при выборе водящего, игры с речитативами.
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок	1	
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
51	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
52	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины	1	

	с мячом»		
56	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	
57	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
<b>Легкая атлетика</b>			
58	Правила поведения на уроках физической культуры. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Применение наглядного материала.
59	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Чем отличается ходьба от бега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя.
60	Осанка человека. Упражнения для осанки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Взаимосвязь учителя и ученика. Правильно выполнять команды учителя.
61	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды. Уметь подскакивать на месте совместно с учителем, держась за руки. Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места.
62	Освоение правил и техники выполнения	1	

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание фазы приземления из прыжка. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Подвижные игры		<p>Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала.</p> <p>Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя.</p>
63	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Правила выполнения прыжка в длину с места Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Подвижные игры	1	<p><i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге:</i> ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря.</p> <p><i>Выполнять упражнения в прыжках:</i> прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног;</p> <p><i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Использование наглядности.</p>
64	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	<p>Имитация сухого плавания на ковриках с использованием дидактического материала.</p>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	Объяснение техники выполнения упражнений по лёгкой атлетике.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Коррекционная работа
<b>Знания о физической культуре</b>			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	Познакомить с основами знаний по физической культуре.
2	Физическое развитие. Дневник наблюдений по физической культуре	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры. Познакомить с историей зарождения олимпийских игр. Познакомить с понятием «физическое развитие». Устно повторить правила поведения на уроках физкультуры. Составить устный рассказ об известных олимпийских чемпионах.
<b>Легкая атлетика, футбол.</b>			
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием.
4	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	
5	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжковые упражнения.	1	
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
7	Сложно координированные прыжковые упражнения. Сложно	1	

	координированные беговые упражнения		Применение наглядного материала.
8	Игры с приемами футбола: метко в цель. Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1	Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу.
9	Гонка мячей и слалом с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Выполнять задания по словестной инструкции учителя. Индивидуальная помощь.
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Взаимосвязь учителя и ученика.
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Правильно выполнять команды учителя.  Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды.  Уметь подсакивать на месте совместно с учителем, держась за руки.  Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места.  Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала.  Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу.

		<p>Выполнять задания по словестной инструкции учителя.</p> <p><i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге:</i> ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря.</p> <p><i>Выполнять упражнения в прыжках:</i> прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног;</p> <p><i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и</p>
--	--	---

			т.д.). Использование наглядности. Ознакомить с правилами и приёмами игры «Футбол». Устное объяснение техники выполнения легкоатлетических упражнений.
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола.</b>			
12	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр.	1	Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Правильно выполнять команды учителя. Индивидуальная помощь. Участвовать в подвижных играх с элементами спортигр. Правильно выполнять команды учителя. Взаимодействовать с другими участниками игр.
13	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
14	Игры с приемами баскетбола	1	
15	Игры с приемами баскетбола	1	
16	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
17	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
18	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
19	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
20	Прием «волна» в баскетболе	1	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
22	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Приобретать навыки работы в команде.  Слышать сигнал и менять направление движения. Индивидуальная помощь. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр.



			<p>Выполнять упражнения на дыхание: дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Применять считалочки при выборе водящего, игры с речитативами.</p>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	<p>Выполнение строевых упражнений: <i>Построения и перестроения</i>: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.</p> <p>Выполнять упор в положении присев и лежа на матах (с</p>
24	Строевые упражнения и команды.	1	
25	Физические качества (Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений)	1	
26	Утренняя зарядка Составление комплекса утренней зарядки	1	
27	Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие равновесия	1	
28	Упражнения с гимнастической скакалкой. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
30	Танцевальные гимнастические движения. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. –девочки. Эстафеты.		поддержкой учителя).
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<p>Выполнять задания по словестной инструкции учителя.</p> <p>Выполнять подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке (с поддержкой учителя).</p> <p>Выполнение упражнений:</p> <p>Объяснение выполнение физических упражнений.</p> <p>Устное объяснение выполнения гимнастических упражнений.</p> <p>Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение с текстом.</p> <p>Помощь учителю в проведении разминки.</p> <p>Объяснение терминов, спортивного инвентаря в гимнастике.</p> <p>Работа в паре. Страховка при выполнении упражнений.</p>
<b>Лыжная подготовка</b>			
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Закаливание организма	1	Правильно одеваться для занятий на улице зимой. Правильно выполнять команды и указания учителя. Учиться кататься на
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	
35	Спуск с горы в основной стойке	1	

36	Спуск с горы в основной стойке	1	<p>лыжах самостоятельно и в паре с учителем. Приобретать навыки безопасного катания на лыжах. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время подвижных игр.</p> <p>Правильно выполнять команды и указания учителя.</p> <p>Выполнение упражнений: несколько поворотов на месте подряд, спуски, подъемы на пологих склонах по показу учителя.</p> <p>Объяснение техники выполнения лыжных ходов.</p>
37	Подъем лесенкой	1	
38	Подъем лесенкой	1	
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
41	Торможение лыжными палками	1	
42	Торможение лыжными палками	1	
43	Торможение падением на бок	1	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>			
45	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр.	1	<p>Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Правильно выполнять команды учителя.</p> <p>Участвовать в подвижных играх с</p>
46	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
47	Игры с приемами баскетбола	1	
48	Игры с приемами баскетбола	1	
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	

51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	<p>элементами спортигр. Правильно выполнять команды учителя.</p> <p>Взаимодействовать с другими участниками игр.</p> <p>Приобретать навыки работы в команде.</p> <p>Слышать сигнал и менять направление движения.</p> <p>Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр.</p> <p>Выполнять упражнения на дыхание: дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Применять считалочки при выборе водящего, игры с речитативами.</p>
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
53	Прием «волна» в баскетболе	1	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
55	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	
<b>Легкая атлетика</b>			
56	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	<p>Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием.</p> <p>Применение наглядного материала.</p>
57	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольная работа. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
59	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
60	Сложно координированные прыжковые упражнения. Сложно	1	

	координированные беговые упражнения		Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу.
61	Игры с приемами футбола: метко в цель. Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1	Выполнять задания по словестной инструкции учителя.
62	Гонка мячей и слалом с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Взаимосвязь учителя и ученика.
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Правильно выполнять команды учителя.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды.
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Уметь подскакивать на месте совместно с учителем, держась за руки.
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места.
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала.
68	Праздник Сдачи ГТО.	1	Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словестной инструкции учителя.  <i>Выполнять упражнения в ходьбе и</i>

		<p><i>беге</i>: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря.</p> <p><i>Выполнять упражнения в прыжках</i>: прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног;</p> <p><i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов</i>: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Использование наглядности.</p> <p>Познакомить с правилами и приемами игры в футбол.</p>
--	--	---

			Устное объяснение техники выполнения легкоатлетических упражнений.
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока		
		Количество часов	Коррекционная работа
<b>Знания о физической культуре</b>			
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	Познакомить с основами знаний по физической культуре. Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры. Познакомить с историей появления современного спорта, правилами сдачи нормативов ГТО. Познакомить с понятием «чсс». Научить измерять чсс на уроках физкультуры. Индивидуальная помощь. Повторить алгоритм измерения пульса. Объяснить понятие «физические качества».
2	Виды физических упражнений. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1	
<b>Легкая атлетика</b>			
4	Правила ТБ на уроках. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Применение наглядного материала.
5	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	



	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег		Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя. Индивидуальная помощь. Взаимосвязь учителя и ученика.
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	Правильно выполнять команды учителя. Индивидуальная помощь.
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды.
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Уметь подсакивать на месте совместно с учителем, держась за руки.
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места.
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель».
12	Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Использование наглядного материала. Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя.
13	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно,</i>
14	Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива	1	

	<p>комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения</p>		<p>быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря.</p> <p><i>Выполнять упражнения в прыжках:</i> прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног;</p> <p><i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Использование наглядности.</p> <p>Познакомить с правилами и приемами игры в футбол.</p> <p>Объяснение техники выполнения легкоатлетических упражнений.</p>
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>			
15	Правила техники безопасности на уроках.	1	Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр:	1	

	парашютисты, стрелки		обращаться со спортивным оборудованием. Правильно выполнять команды учителя.
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
18	Спортивная игра баскетбол	1	Участвовать в подвижных играх с элементами спортигр. Правильно выполнять команды учителя.
19	Спортивная игра баскетбол	1	Взаимодействовать с другими участниками игр.
20	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Приобретать навыки работы в команде.
22	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Слышать сигнал и менять направление движения. Индивидуальная помощь. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр.  Выполнять упражнения на дыхание: дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Применять считалочки при выборе водящего, игры с речитативами. Объяснение правил игры баскетбол.
<b>Гимнастика</b>			
24	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1	Выполнение строевых упражнений:
25	Строевые команды и упражнения	1	<i>Построения и перестроения:</i>
26	Строевые команды и упражнения	1	выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с
27	Закаливание организма под душем.	1	

	Дыхательная и зрительная гимнастика		
28	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления. Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Выполнять упор в положении присев и лежа на матах (с поддержкой учителя).
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
31	Ритмическая гимнастика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
32	Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча.	1	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Выполнять задания по словестной инструкции учителя.
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Выполнять подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке (с поддержкой учителя).
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Выполнение упражнений: Устное объяснение выполнения гимнастических упражнений. Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение с текстом. Помощь учителю в проведении разминки. Объяснение терминов, спортивного инвентаря в гимнастике. Работа в паре. Страховка при

			выполнении упражнений. Устное объяснение правил выполнения комплекса упражнений ГТО.
<b>Лыжная подготовка</b>			
36	Техника безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Правильно одеваться для занятий на улице зимой. Правильно выполнять команды и указания учителя. Учиться кататься на лыжах самостоятельно и в паре с учителем. Приобретать навыки безопасного катания на лыжах. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время подвижных игр.  Правильно выполнять команды и указания учителя.  Выполнение упражнений: несколько поворотов на месте подряд, спуски, подъемы на пологих склонах по показу учителя.  Устное объяснение техники выполнения лыжных ходов.
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	
40	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
42	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>			

48	Правила поведения на уроках.	1	Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Правильно выполнять команды учителя.
49	Спортивная игра волейбол	1	
50	Спортивная игра волейбол	1	
51	Спортивная игра волейбол	1	
52	Спортивная игра волейбол	1	
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Участвовать в подвижных играх с элементами спортигр. Правильно выполнять команды учителя. Взаимодействовать с другими участниками игр.
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	<p>Приобретать навыки работы в команде.</p> <p>Слышать сигнал и менять направление движения.</p> <p>Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр.</p> <p>Выполнять упражнения на дыхание: дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Применять считалочки при выборе водящего, игры с речитативами.</p> <p>Объяснение правил игры волейбол.</p>
<b>Легкая атлетика</b>			
57	Правила ТБ на уроках.	1	Познакомить с правилами поведения

	Бег с ускорением на короткую дистанцию		на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Применение наглядного материала.
58	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольная работа. Бег на 30м. Эстафеты	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя. Взаимосвязь учителя и ученика.
60	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	Правильно выполнять команды учителя.
61	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды.
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Уметь подсакивать на месте совместно с учителем, держась за руки.
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала.

			Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя.
65	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
66	Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	<i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге:</i> ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря.
67	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие. (сухое плавание)	1	<i>Выполнять упражнения в прыжках:</i> прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног;
68	Упражнения сухого плавания в плавании кролем на груди, брассом, дельфином.	1	<i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Использование наглядности.



			Познакомить с правилами и приемами игры в футбол. Объяснение техники выполнения легкоатлетических упражнений.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока		
		Всего	Коррекционная работа
<b>Знания о физической культуре</b>			
1	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта.	1	Познакомить с основами знаний по физической культуре. Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры. Познакомить с историей развития физической культуры в России, истории развития национальных видов спорта.
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	Подготовить устное сообщение на тему национальных видов спорта.
<b>Легкая атлетика</b>			
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Беговые упражнения	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Применение наглядного материала.  Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словестной инструкции учителя.
4	Оценка годовой динамики показателей	1	

	физического развития и физической подготовленности Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		Индивидуальная помощь. Взаимосвязь учителя и ученика. Правильно выполнять команды учителя. Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды.
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Уметь подсакивать на месте совместно с учителем, держась за руки.
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места. Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой.
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Метание малого мяча на дальность	1	Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала. Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя.  <i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге:</i> ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря.
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<i>Выполнять упражнения в прыжках:</i> прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; <i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке);
9	Закаливание организма Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
10	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	

11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Использование наглядности. Познакомить с правилами и приемами игры в футбол. Объяснение техники выполнения легкоатлетических упражнений.	
12	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>				
13	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Правильно выполнять команды учителя. Участвовать в подвижных играх с элементами спортигр. Правильно выполнять команды учителя. Взаимодействовать с другими участниками игр. Приобретать навыки работы в команде. Слышать сигнал и менять направление движения. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр.	
14	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		
15	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		
16	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		
17	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		
18	Упражнения из игры баскетбол	1		
19	Упражнения из игры баскетбол	1		
20	Упражнения из игры баскетбол	1		
21	Упражнения из игры баскетбол	1		Выполнять упражнения на дыхание: дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Применять считалочки при выборе водящего, игры с речитативами. Объяснение правил игры баскетбол.
<b>Гимнастика</b>				
22	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в	1	Выполнение строевых упражнений: <i>Построения и перестроения</i> : выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с	

	наше время		помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.
23	Акробатическая комбинация	1	Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
24	Акробатическая комбинация	1	
25	Акробатическая комбинация	1	
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
27	Упражнения на гимнастической перекладине Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Выполнять подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке (с поддержкой учителя). Выполнение упражнений:
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка» Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Висы. Опорный прыжок, Акробатика. Выполнение упражнений с поддержкой учителя. Использование наглядного материала. Устное объяснение выполнения гимнастических упражнений. Выполнение упражнений под музыкальное сопровождение с текстом.
30	Обучение опорному прыжку. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Помощь учителю в проведении разминки. Объяснение терминов, спортивного инвентаря в гимнастике. Работа в паре. Страховка при выполнении упражнений.
31	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	

32	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
<b>Лыжная подготовка</b>			
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	<p>Правильно одеваться для занятий на улице зимой. Правильно выполнять команды и указания учителя. Учиться кататься на лыжах самостоятельно и в паре с учителем. Приобретать навыки безопасного катания на лыжах. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время подвижных игр. Правильно выполнять команды и указания учителя.</p> <p>Выполнение упражнений: несколько поворотов на месте подряд, спуски, подъемы на пологих склонах по показу учителя.</p> <p>Устное объяснение техники выполнения лыжных ходов.</p>
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	

42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
<b>Подвижные игры с элементами волейбола</b>			
46	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	<p>Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Правильно выполнять команды учителя.</p> <p>Участвовать в подвижных играх с элементами спортигр. Правильно выполнять команды учителя. Взаимодействовать с другими участниками игр.</p> <p>Приобретать навыки работы в команде.</p> <p>Слышать сигнал и менять направление движения. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр.</p> <p>Выполнение упражнений в паре с учителем.</p> <p>Выполнять упражнения на дыхание: дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и</p>
47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
48	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
51	Упражнения из игры волейбол	1	
52	Упражнения из игры волейбол	1	
53	Упражнения из игры волейбол	1	
54	Упражнения из игры волейбол	1	

			<p>выдоха через нос.</p> <p>Применять считалочки при выборе водящего, игры с речитативами.</p> <p>Объяснение правил игры волейбол.</p>
<b>Легкая атлетика</b>			
55	<p>Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.</p> <p>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.</p> <p>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</p> <p>Беговые упражнения</p>	1	<p>Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Применение наглядного материала.</p> <p>Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словестной инструкции учителя.</p>
56	<p>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Контрольная работа.</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты</p>	1	<p>Индивидуальная помощь. Взаимосвязь учителя и ученика.</p> <p>Правильно выполнять команды учителя.</p> <p>Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды.</p>
57	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1	<p>Уметь подскакивать на месте совместно с учителем, держась за руки.</p> <p>Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места.</p>
58	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1	<p>Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой.</p> <p>Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала.</p>
59	<p>Оказание первой помощи на занятиях физической культуры</p> <p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1	<p>Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу.</p> <p>Выполнять задания по словестной инструкции учителя.</p> <p><i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге: ходьба на пятках, на</i></p>

	Метание малого мяча на дальность		<p>носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря.</p> <p><i>Выполнять упражнения в прыжках:</i> прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног;</p> <p><i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Использование наглядности. Познакомить с правилами и приемами игры в футбол.</p> <p>Объяснение техники выполнения легкоатлетических упражнений.</p>
60	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
61	Закаливание организма Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
62	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
64	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
65	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» Упражнения из игры футбол	1	
66	Плавание кролем на спине в полной координации Упражнения в плавании способом кроль	1	
67	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне Подводящие упражнения с плавательной доской	1	



	Упражнения в скольжении на груди		
68	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

