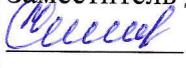


**ДОНЕЦКАЯ НАРОДНАЯ РЕСПУБЛИКА
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ**

**Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Донецкая специальная школа-интернат № 20»**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО учителей начальной школы Протокол № 1 от «27» августа 2024 года	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора  Н.И.Суркова	УТВЕРЖДЕНО Директор  М.А. Николенко Приказ № 78 от «30» августа 2024 года 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(адаптивная физическая культура)
начальное общее образование
обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи
1дополнительный – 4 классы**

Рабочую программу составила:
Бунякова В.А.,
учитель начальных классов

2024— 2025 учебный год

Донецк

Раздел 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (1 (дополнительный) – 4 классы) разработана в соответствии с требованиями:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с внесенными правками, изменениями и дополнениями;
2. Закон Донецкой Народной Республики от 06.10.2023 № 12 – РЗ «Об образовании в Донецкой Народной Республики»;
3. Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». Приказ Минпросвещения России и Рособрнадзора от 12 апреля 2024 г. № 244/803 «О внесении изменений в приказы Министерства просвещения Российской Федерации и Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 18 декабря 2023 г. № 953/2116, № 954/2117 и № 955/2118»;
4. Пункт 7 ст. 1 Федерального закона от 14 апреля 2023 г. № 124-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации»;
5. Федеральный закон от 17.02.2023 № 19-ФЗ «Об особенностях правового регулирования отношений в сфере образования и науки в связи с принятием в Российскую Федерацию Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и образованием в составе Российской Федерации новых субъектов - Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и о внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации»;
6. Приказ Минпросвещения России от 19 марта 2024 г. № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
7. Постановление Правительства РФ от 11 июля 2024 г. № 940 «О внесении изменения в постановление Правительства Российской Федерации от 21 февраля 2022 г. № 225»;
8. Постановление Правительства РФ от 29 марта 2024 г. № 398 «О внесении изменений в постановление Правительства Российской Федерации от 21 декабря 2021 г. № 2382»;
9. Постановление Правительства РФ от 10 ноября 2023 г. № 1890 «Об утверждении Правил подтверждения документов об образовании и (или) о квалификации»;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями);
12. Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденная приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
13. Приказ Министерства образования и науки ДНР № 1145 от 01.07.2024 «Об организации образовательной деятельности в государственных образовательных организациях Донецкой Народной Республики, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования в 2024 – 2025 учебном году»;

14. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 189 от 29.12.2010;

15. Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные Постановлением №2 Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021;

16. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2024-2025 учебного года (утвержденный приказом директора ГКОУ «Донецкая СШИ № 20» от 30.08.2024 № 77);

17. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (АООП НОО ТНР) вариант 5.2;

18. Годовой план работы школы-интерната утвержден приказом директора ГКОУ «Донецкая СШИ № 20» от 30.08.2024 № 79).

Общая характеристика учебного предмета

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

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

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умения применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Рабочая программа соответствует Федеральной рабочей программе, но тема «Плавание» заменена на «Элементы спортивной игры. Волейбол» в связи с отсутствием бассейна в образовательном учреждении.

Общая характеристика организации учебного процесса

В соответствии с ФГОС НОО содержание варианта 1 ФРП по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Для достижения результатов ФГОС НОО в РП представлены физические упражнения: гимнастические, игровые, туристические и спортивные.

Содержание РП включает овладение обучающимися: гимнастическими упражнениями основной гимнастики и умением их использовать для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности; умением вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств.

Гимнастические упражнения основной гимнастики выполняются в рамках изучения раздела «Физическое совершенствование» при физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

Освоение обучающимися строевых упражнений, элементов танцевальных движений, упражнений с гимнастическими предметами (мяч, скакалка), акробатических упражнений может выполняться в рамках изучения раздела «Физическое совершенствование» при спортивно-оздоровительной деятельности.

Результаты овладения гимнастикой определяются динамикой развития физических показателей обучающихся на основе проведения тестирования по методике программы по следующим показателям: гибкость, координационно-скоростные способности. Тестирование выполняется учениками при контроле учителя не менее трёх раз за учебный год (входное, промежуточное, итоговое).

Для сформированности общих представлений о спортивных и туристических физических упражнениях в содержании РП спортивно-оздоровительной деятельности раздела «Физическое совершенствование» представлены игры и игровые задания, которые знакомят обучающихся со специально-подготовительными спортивными упражнениями на примере спортивной борьбы, художественной гимнастики; туристическими физическими упражнениями.

Место предмета в учебном плане

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 336 часов: в 1 (дополнительном) классе – 66 часов (2 раза в неделю), в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами освоения программы являются:

патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения 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 физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

формирование культуры здоровья:

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

экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты освоения программы предполагают:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;

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, упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

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 в соответствии с

сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

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.

Предметные результаты освоения программы:

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

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

называть на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития части тела и простые двигательные действия в общеразвивающих упражнениях;

формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице;

знать и формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастических упражнений.

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

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих и подвижных играх;

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, 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, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

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.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о 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 физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать 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, назад, 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).

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

представлять и описывать 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 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 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 физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью: определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты: составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

осваивать 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 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 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).

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов 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 закаливающих процедур; измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

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

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики,

улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие; составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

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

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

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений; осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега; осваивать технику 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.

Раздел 3. Содержание тем учебного курса 1 (дополнительный) класс

(66 часов)

Правила поведения на уроках физической культуры.

Значение дыхания в жизни человека, роль дыхательных упражнений в укреплении здоровья.

Роль зрительного анализатора в жизни и физической активности. Влияние упражнений для глаз на зрение.

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.

Упражнения по видам разминки.

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

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

Бег равномерный.

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

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

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

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

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

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

Построение в шеренгу, и передвижение в колонне.

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

Правила подвижных игр;

Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;

Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

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

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

1 класс (66 часов)

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.

Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

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 и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

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

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях.

Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад.

Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля 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. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов.

Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 класс (68 часов)

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

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 вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), 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»).

Партнерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности 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) поочередно 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 и вставание 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.

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

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации. Пример: 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: 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.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

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.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

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.

3 класс (68 часов)

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков,

гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага.

Шеренги, перестроения и движение в шеренгах.

Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 класс (68 часов)

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений 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.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

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

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага.

Шеренги, перестроения и движение в шеренгах.

Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

Раздел 4. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

1 (дополнительный) класс (2 часа в неделю, 66 уроков)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			Уроки	Контрольные
1	Знания о физической культуре.	6	6	
2	Способы физкультурной деятельности.	15	15	
3	Подвижные игры	12	12	
4	Гимнастика.	18	18	
5	Подвижные игры	15	15	

1 класс (2 часа в неделю, 66 уроков)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			Уроки	Контрольные
1	Знания о физической культуре.	6	6	
2	Способы физкультурной деятельности.	10	10	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.	8	8	
4	Физкультурно-оздоровительная	8	8	

	деятельность. Гимнастика с элементами акробатики.			
5	Игры и игровые задания.	8	8	
6	Игры и игровые задания (продолжение).	8	8	
7	Спортивно-оздоровительная деятельность.	9	9	
8	Спортивно-оздоровительная деятельность (продолжение).	9	9	

2 класс (2 часа в неделю, 68 уроков)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			Уроки	Контрольные
1	Знания о физической культуре.	5	4	1
2	Способы физкультурной деятельности.	8	7	1
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Общая разминка.	7	6	1
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Партерная разминка.	8	7	1
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Разминка у опоры.	8	7	1
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика.	8	7	1
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания.	8	7	1
8	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики.	8	7	1
9	Спортивно-оздоровительная деятельность. Основы навыков волейбола.	8	7	1

3 класс (2 часа в неделю, 68 уроков)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			Уроки	Контрольные
1	Знания о физической культуре.	8	7	1
2	Способы физкультурной деятельности.	8	7	1
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика.	8	7	1
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Перемещения различными способами.	8	7	1
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания.	9	8	1
6	Спортивно-оздоровительная	9	8	1

	деятельность. Комбинации упражнений основной гимнастики.			
7	Спортивные упражнения. Элементы волейбола.	9	8	1
8	Туристические физические упражнения. Сдача нормативов.	9	9	

4 класс (2 часа в неделю, 68 уроков)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	В том числе	
			Уроки	Контрольные
1	Знания о физической культуре.	8	7	1
2	Способы физкультурной деятельности.	8	7	1
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика.	8	7	1
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика (продолжение)	8	7	1
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания.	8	7	1
6	Спортивно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения с гимнастическими предметами.	8	7	1
7	Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы волейбола.	8	7	1
8	Спортивно-оздоровительная деятельность. Сдача нормативов.	8	8	

Виды и формы контроля:

Фронтальная. Рекомендуется, когда контролю подлежит сравнительно небольшой по объёму материал.

Групповая. Используется, когда на уроке решаются 2–3 педагогические задачи и учащиеся организованы по группам.

Индивидуальная. Применяется для более глубокого выявления уровня подготовленности учащихся, их знаний, умений, навыков, количественных показателей.

Самоконтроль. Обеспечивает внутреннюю обратную связь в учебном процессе, получение учащимися информации о правильности решения двигательной задачи, о сформированности знаний, умений и навыков, о трудностях и недостатках.

**Тематическое планирование
по физической культуре (адаптивной физической культуре) для детей с тяжелыми
нарушениями речи
1 (дополнительный) класс
(2 часа в неделю)**

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Учебные достижения обучающихся	Направленность коррекционно-развивающей работы
-------	-----------------	--------------	--------------------------------	--

Тема №1 «Знания о физической культуре» (6 часов)						
1	Инструктаж по ОБЖ. Правила поведения и техника безопасности на занятиях на спортивной площадке и в спортивном зале.	1	<p>Обучающиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять повороты направо и налево; - перечислять и соблюдать правила безопасного поведения на спортивной площадке; - участвовать в диалоге на тему «Вредные привычки»; - удерживать дистанцию; - выполнять комплекс разминки на месте; - участвовать в беседе на тему «Правила гигиены». 	<p>Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности:</p> <p>проговаривание действий и название упражнений и игр, считалок, закличек, выразительное рассказывание наизусть стихов; обсуждение пользы занятий физической культурой.</p>		
2	Беседа по выявлению уровня знаний в области физической культуры.	1				
3 4	Определение уровня физической подготовленности учащихся.	2				
5	Беседа о здоровом образе жизни.	1				
6	Беседа о правилах личной гигиены.	1				
Тема №2 «Способы физкультурной деятельности» (15 часов)						
7	Инструктаж по ОБЖ. Построение в шеренгу.	1	<p>Обучающиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - называть и соблюдать правила безопасного поведения на занятиях физической культурой; - выполнять разновидности прыжков; - выполнять общеразвивающие упражнения под счет; - становиться в исходное положение по словесной команде; - выполнять строевые команды; - выполнять лазания по гимнастической стенке и гимнастической скамье, соблюдая правила поведения; - понимать задачу учителя; - выполнять разные виды лазания. 	<p>Содействие развитию пластичности, выразительности, плавности, ритмичности движений при выполнении упражнений под музыку.</p>		
8	Построение в колонну.	1				
9	Знакомство со строевыми командами.	1				
10 11	Выполнение строевых команд.	2				
12 13	Перестроение из шеренги/колонну в круг и обратно.	2				
14	Исходные положения.	1				
15	Разминка в движении по кругу.	1				
16	Разминка на месте.	1				
17	Выполнение прыжковых упражнений.	1				
18 19	Лазания по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево.	2				
20 21	Ходьба и прыжки на гимнастической скамейке.	2				
Тема №3 «Подвижные игры» (12 часов)						
22	Подвижная игра «Третий лишний».	1			<p>Обучающиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять главную задачу игры; - развивать коллективизм; - проводить некоторые игры; - проводить некоторые упражнения ОРУ; - называть правила игры; - участвовать в беседе «Что поможет быть ловким?»; - определять гимнастическое снаряжение и давать им названия; - уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку; - формировать умение контролировать свою деятельность по результату; - формировать положительное отношение к здоровому образу жизни. 	<p>Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности:</p> <p>проговаривание действий и название упражнений и игр, считалок, закличек, выразительное рассказывание наизусть стихов; обсуждение пользы занятий физической культурой.</p>
23	Подвижная игра «Второй лишний».	1				
24	Подвижная игра «Вызов номеров».	1				
25	Подвижная игра «Быстро по местам».	1				
26	Подвижная игра «Цапля».	1				
27	Подвижная игра «Два мороза».	1				
28	Подвижная игра «Космонавты».	1				
29	Подвижная игра «Быстро по местам».	1				
30	Подвижная игра «Удочка».	1				
31	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1				
32 33	Спортивная эстафета.	2				
Тема №4 «Гимнастика» (18 часов)						
34	Инструктаж по ОБЖ.	2				

35	Группировка: перекаты в группировке.		Обучающиеся должны: - повторять правила безопасного поведения во время занятий гимнастикой; - проводить некоторые упражнения для развития гибкости; - повторять и осуществлять кувырки; - выполнять гимнастические упражнения на матах; - понимать задачу учителя; - участвовать в беседе на тему «Важность гимнастики в жизни»; - рассказывать правила некоторых подвижных игр. - работать в группе, паре; - называть и соблюдать правила выполнения упражнений; - понимать задачу учителя.	Формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; участие в игровой деятельности, проявление заинтересованности совместной игрой, владение навыками общения со сверстниками.
36 37	Техника выполнения кувырка вперед.	2		
38 39	Стойка на лопатках. Упражнение «Березка» (с осложнениями).	2		
40 41	«Мост» из положения лежа на спине.	2		
42 43	Упражнения на гимнастической скамейке (ходьба, повороты).	2		
44 45	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке «Ласточка», «Цапля», полушпагат.	2		
46 47 48	Упражнения с партнером на гибкость.	3		
49 50	Упражнения с предметами (палки, обручи)	2		
51	Спортивная эстафета с гимнастическими упражнениями.	1		
Тема №5 «Подвижные игры» (15 часов)				
52	Инструктаж по ОБЖ. Подвижная игра «Прыгуны».	1	Обучающиеся должны: - определять основной элемент движения в игре; - соблюдать правила игр; - выполнять общеразвивающие упражнения, согласно схеме; - развивать умение правильно реагировать на проигрыш; - развивать коллективизм; - понимать задачу учителя; - повторять правила игры; - уметь работать в группе, в паре; - развивать мотивы учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; - сохранять доброжелательное отношение друг к другу.	Формирование навыков речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.
53	Подвижная игра «Прыгай к флажку».	1		
54	Подвижная игра «Перестрелка».	1		
55	Подвижная игра «Попрыгунчики- воробышки»	1		
56	Подвижная игра «Города».	1		
57	Подвижная игра «Болото».	1		
58	Подвижная игра «Совушка».	1		
59	Подвижная игра «Толкачи».	1		
60	Подвижная игра «Передал, садись».	1		
61	Подвижная игра «Бесшумный мяч».	1		
62	Подвижная игра «Десять передач».	1		
63	Подвижная игра «Охотники и утки».	1		
64	Подвижная игра «Беги, лови».	1		
65	Подвижная игра «Задом наперед».	1		
66	Подвижная игра «Наступил – не наступил».	1		

**Тематическое планирование
по физической культуре (адаптивной физической культуре) для детей с тяжелыми
нарушениями речи
1 класс
(2 часа в неделю)**

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Учебные достижения обучающихся	Направленность коррекционно-развивающей работы
Тема №1 «Знания о физической культуре» (6 часов)				

1	Инструктаж по ОБЖ. Физическая культура. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	<p>Обучающиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - находить необходимую информацию по темам: гимнастика, игры, туризм, спорт; - определять понятие «физическая культура»; - понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; - определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни»; - определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; - понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; - уметь составлять распорядок дня. 	<p>Развитие творческой двигательной деятельности: творческих импровизаций в движении; владение техническими и изобразительными умениями при передаче художественного образа. Содействие развитию пластичности, выразительности, плавности, ритмичности движений при выполнении упражнений под музыку.</p>
2	Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности.	1		
3	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	1		
4	Распорядок дня школьника.	1		
5	Место для занятий физическими упражнениями.	1		
6	Спортивное оборудование и инвентарь.	1		
Тема №2 «Способы физкультурной деятельности» (10 часов)				
7	Инструктаж по ОБЖ. Выполнение строевых команд.	1	<p>Обучающиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - уметь измерять соотношение массы и длины тела; - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; - соблюдать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; - различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам. «рассчитайсь!». 	<p>Формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками; согласование в игровой деятельности своих интересов и интересов партнеров.</p>
8	Построение в шеренгу, в колонну.	1		
9 10	Расчет в строю по порядковому номеру, по два, по три.	2		
11 12	Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.	2		
13 14	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.	2		
15	ОРУ в движении.	1		
16	ОРУ на месте.	1		
Тема №3 «Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика» (8 часов)				
17 18	Инструктаж по ОБЖ. Гимнастические упражнения общей разминки – приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе.	2	<p>Обучающиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам. «рассчитайсь!»; - выполнять упражнения на развитие силовых качеств; - определять значение каждого качества; - соблюдать правила поведения в спортивном зале; - знать правила игры; - проводить некоторые упражнения общеразвивающих упражнений; - выполнять упражнения со спортивным инвентарем; 	<p>Формирование навыков речевого отображения</p>
19	Гимнастические упражнения партерной разминки – упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности голеностопных суставов;	1		
20	Гимнастические упражнения для разогревания мышц спины	1		

	методом «скручивания».		- уметь измерять пульс; - выполнять основные танцевальные упражнения; - сотрудничать с партнером и командой;	(описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.
21	Гимнастические упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности.	1		
22 23	Развитие координации – шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне; бег, сочетаемый с круговыми движениями руками; подскоки через скакалку вперед, назад; прыжки через скакалку вперед, назад.	2	- понимать учебную задачу; - освоить универсальные умения контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений; - освоить универсальные умения контролировать величину нагрузки; - освоить универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений.	
24	Спортивная эстафета.	1		
Тема №4 «Физкультурно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики» (8 часов)				
25 26	Инструктаж по ОБЖ. Развитие координации - баланс гимнастического мяча на ладони; передача мяча из руки в руку; одиночный отбив мяча от пола; переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно, пережат мяча по полу, по рукам.	2	Обучающиеся должны: - выполнять гимнастические упражнения с мячом; - слушать и понимать инструкции учителя; - следовать образцу при выполнении упражнений;	Развитие творческой двигательной деятельности: творческих импровизаций в движении; владение техническими и изобразительными умениями при передаче художественного образа. Содействие развитию пластичности, выразительности, плавности, ритмичности движений при выполнении упражнений под музыку
27 28	Танцевальные шаги: «полька» или «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».	2	- соблюдать правила поведения в спортивном зале;	
29 30	Упражнения для развития моторики – вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	2	- разучивать танцевальные шаги; - выполнять танцевальные шаги под музыкальное сопровождение; - выполнять упражнения со скакалкой;	
31 32	Упражнения для освоения жизненно важных навыков и умений: равновесие: рабочая нога – колено вперед; рабочая нога назад «арабеск» или «ласточка»; повороты в обе стороны на сорок пять градусов.	2	- соблюдать правила игры; - выполнять упражнения на равновесие; - оценивать собственные способности при выполнении упражнений; - слушать и соблюдать правила работы в команде.	
Тема №5 «Игры и игровые задания» (8 часов)				
33	Инструктаж по ОБЖ. Упражнения на развитие пластики рук и воображения: «Правая и левая».	1	Обучающиеся должны: - выполнять танцевальные упражнения под счет;	Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности: проговаривание действий и название упражнений и игр, считалок, закличек, выразительное рассказывание наизусть стихов; обсуждение пользы занятий физической культурой; обыгрывание действий героев художественных произведений,
34	Упражнения на развитие пластики рук и воображения: «Пельмень».	1	- выполнять танцевальные упражнения под музыку;	
35	Упражнения на развитие пластик координации: «Танцевальный крокодил».	1	- повторять правила игры; - сотрудничать с одноклассниками;	
36	Упражнения на развитие пластик координации: «Мороженое».	1	- измерять пульс; - слушать и выполнять учебную задачу;	
37	Упражнения на развитие пластик координации: «Повар булочка».	1	- выполнять общеразвивающие упражнения; - работать в парах и группах; - выполнять игровые задания;	

38	Упражнения на развитие пластик координации: «Водяной».	1	- соблюдать правила поведения в спортивном зале; - обосновывать важность соблюдения здорового образа жизни;	отражение в движениях образов литературных произведений.
39	Подвижная игра «Мышки прячутся от кота», «Бабочка».	1		
40	Выполнение танцевальных упражнений. Хороводы.	1	- называть упражнения для утренней гимнастики.	
Тема №6 «Игры и игровые задания (продолжение)» (8 часов)				
41	Инструктаж по ОБЖ. Подвижная игра «Красная шапочка».	1	Обучающиеся должны: - проводить некоторые игры; - определять ведущего с помощью считалок; - выполнять общеразвивающие упражнения под счет; - выполнять строевые упражнения по команде; - развивать чувство коллективизма; - работать в группе, соблюдая правила; - принимать поражение; - слушать и понимать инструкции учителя.	Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности: проговаривание действий и название упражнений и игр, считалок, закличек, обсуждение пользы занятий физической культурой.
42	Подвижная игра «Пустое место».	1		
43	Подвижная игра «Кошки-мышки».	1		
44	Подвижная игра «Ловишки».	1		
45	Подвижная игра «Вышибалы».	1		
46	Подвижная игра «У медведя во бору».	1		
47	Подвижная игра «День – ночь».	1		
48	Спортивная эстафета.	1		
Тема №7 «Спортивно-оздоровительная деятельность» (9 часов)				
49 50 51	Инструктаж по ОБЖ. Гимнастические упражнения – упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп.	3	Обучающиеся должны: - научиться выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях; - получать возможность научиться оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; - соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке; - соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на полосе препятствий.	Формирование готовности к совместной деятельности со сверстниками; согласование в игровой деятельности своих интересов и интересов партнеров, в играх с правилами выполнение нормативных требований, в общении стремление к взаимопониманию, использование в общении общепринятых форм этикета.
52 53 54	Акробатические упражнения – «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону.	3		
55	Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Игра «запрещенное движение»	1		
56	Лазание по гимнастической стенке. Игра Волк во рву».	1		
57	Преодоление полосы препятствий. Игра «Третий лишний».	1		
Тема №8 «Спортивно-оздоровительная деятельность (продолжение)» (9 часов)				
58	Инструктаж по ОБЖ. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Тестирование вис на согнутых руках. Игра «Салки-догонялки».	1	Обучающиеся должны: - научиться выполнять общеразвивающие упражнения с разными способами; - получать возможность научиться взаимодействовать со сверстниками по правилам в эстафетах и играх с гимнастическим инвентарем; - соблюдать требования техники безопасности; - самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления; - уметь договариваться и	Формирование навыков речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с
59	Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Тестирование в подтягивании из вися. Игра «Веселая змейка».	1		
60	Вращение скакалки. Тестирование в подтягивании туловища за 30с. Игра «Удочка».	1		

61	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры со скакалкой «Удочка». Тестирование в прыжках в длину с места.	1	приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; - контролировать действия партнера; - принимать инструкцию педагога и четко следуют ей; - понимать значение знаний для человека и принимают его; - называть упражнения для утренней зарядки; - объяснять важность соблюдения здорового образа жизни.	целью ориентировки.
62 63	Игры с длиной вращающейся веревочкой.	2		
64	Развитие координационных и скоростно-силовых качеств. Вращение обруча. Тестирование в челночном беге 3x10. Игры с обручем «Космонавты».	1		
65	Урок- игра. Эстафеты с использованием скакалки и обруча.	1		
66	Урок- игра «Веселые старты».	1		

**Тематическое планирование
по физической культуре (адаптивной физической культуре) для детей с тяжелыми
нарушениями речи
2 класс**

(2 часа в неделю)

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Учебные достижения обучающихся	Направленность коррекционно-развивающей работы
Тема №1 «Знания о физической культуре» (5 часов)				
1	Инструктаж по ОБЖ. Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела.	1	Обучающиеся должны: - характеризовать показатели физического развития; - составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки; - пересказывать тексты по истории и современности олимпийского движения; - характеризовать систему проведения соревнований в России и мире; - понимать и выполнять инструкции учителя; - участвовать в диалоге о здоровом образе жизни.	Развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации, становление сознания, развитие воображения и творческой активности.
2	Занятия гимнастикой Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. в Древней Греции.	1		
3	Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр.	1		
4	Всероссийские и международные соревнования.	1		
5	К.р. по теме №1 (5 часов)	1		
Тема №2 «Способы физкультурной деятельности» (8 часов)				
6	Инструктаж по ОБЖ. Выполнение строевых команд.	1	Обучающиеся должны: - понимать и раскрывать связь правильной осанки и развития здорового организма; - различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств; - проводить общеразвивающие, ролевые, спортивные игры; - выполнять ролевые действия при участии в игровой деятельности; - выполнять самостоятельно действия на строевые команды.	Развитие восприятия предметов по форме, цвету, величине, расположению в пространстве, развитие глазомера; понимания смысла пространственных отношений (направо, налево, кругом).
7	Построение в шеренгу, в колону.	1		
8	Расчет в строю по порядковому номеру, по два, по три.	1		
9	Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.	1		
10	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.	1		
11	ОРУ в движении.	1		

12	ОРУ на месте.	1		
13	К.р. по теме №2 (8 часов)	1		
Тема №3 «Физкультурно-оздоровительная деятельность. Общая разминка» (7 часов)				
14	Инструктаж по ОБЖ. Гимнастический бег вперёд, назад.	1	Обучающиеся должны: - выполнять упражнения общей разминки; - уметь проводить некоторые упражнения разминки; - измерять пульс; - рассказывать правила подвижной игры; - соблюдать правила поведения в спортивном зале; - обосновывать важность соблюдения здорового образа жизни; - называть упражнения для утренней гимнастики; - выполнять упражнения по инструкции и образцу учителя.	Формирование навыков речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.
15	Приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головы в стороны («индюшонок»). Приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»).	1		
16	Шаги в полном приседе («гусиный шаг»).	1		
17	Небольшие прыжки в полном приседе («мячик»).	1		
18	Шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»).	1		
19	Наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).	1		
20	К.р. по теме №3 (7 часов)	1		
Тема №4 «Физкультурно-оздоровительная деятельность. Партерная разминка» (8 часов)				
21	Инструктаж по ОБЖ. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»).	1	Обучающиеся должны: - выполнять инструкции учителя; - выполнять упражнения по образцу учителя, под счет; - выполнять упражнения на развитие разных групп мышц; - уметь определять на какую группу мышц предназначено то или иное упражнение; - научиться выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами и в различных условиях; - получать возможность научиться оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; - соблюдать правила поведения в спортивном зале.	Содействие развитию пластичности, выразительности, плавности, ритмичности движений при выполнении упражнений под музыку
22	Упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»);	1		
23	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»);	1		
24	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»);	1		
25	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой;	1		
26	Прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»);	1		
27	Развитии координации, укрепления мышц бёдер («невалашка»).	1		
28	К.р. по теме №4 (8 часов)	1		
Тема №5 «Физкультурно-оздоровительная деятельность. Разминка у опоры» (8 часов)				
29 30	Инструктаж по ОБЖ. Техника выполнения упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и	2		

	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.		<p>Обучающиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять гимнастические упражнения у опоры; - слушать и понимать инструкции учителя; - следовать образцу при выполнении упражнений; - соблюдать правила поведения в спортивном зале; - определять цель упражнения; - соблюдать правила игры; - выполнять упражнения на равновесие; - оценивать собственные способности при выполнении упражнений; - слушать и соблюдать правила работы в команде; - уметь выполнять строевые команды. 	<p>Формирование интереса и привычки к занятиям физическими упражнениями. Формирование активности произвольного внимания.</p>
31	Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках.	1		
32	Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках.	1		
33	Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально.	1		
34	Приставные шаги в сторону и повороты.	1		
35	Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону)	1		
36	К.р. по теме №5 (12 часов)	1		
Тема №6 «Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика» (8 часов)				
37	Инструктаж по ОБЖ. Упражнения со скакалкой.	1	<p>Обучающиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения с гимнастическими предметами; - выполнять упражнения по инструкции учителя; - выполнять упражнения под счет; - называть элементы общеразвивающей разминки; - соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале. 	<p>Развитие языка и речи, всех функций и видов речи. Достижение, соответствующего возрастным особенностям, уровня развития двигательных качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, координации движений)</p>
38	Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью	2		
39	руки, бросок и ловля скакалки.			
40	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд.	1		
41	Упражнения с гимнастическим мячом.	1		
42	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча.	1		
43	Серия отбивов мяча.	1		
44	К.р. по теме №6 (8 часов)	1		
Тема №7 «Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания» (8 часов)				
45	Инструктаж по ОБЖ. Подвижные игры с элементами строевых упражнений: «Вызов номеров», «К своим флажкам», «Быстро в круг».	2	<p>Обучающиеся должны:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осваивать взаимодействие общеразвивающих, ролевых, спортивных, туристических игр и игровых заданий; спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности, в т. ч. спортивных эстафет с мячом, со скакалкой; - участвовать в играх, выполнять игровые задания; - соблюдать правила поведения в спортивном зале. 	<p>Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной деятельности: проговаривание действий и название упражнений и игр, считалок, закличек, выразительное рассказывание наизусть стихов; литературных произведений.</p>
46				
47	Подвижные игры с элементами ходьбы, бега: "Медведь на льдинке", "Пятнашки".	2		
48				
49	Игры: "Вампиры", «Два мороза».	1		
50	Подвижные игры с мячом: «Вышибалы», «Поймай мяч», «Волк во рву».	2		
51				
52	К.р. по теме №7 (8 часов)	1		
Тема №8 «Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с элементами акробатики» (8 часов)				

53	Инструктаж по ОБЖ. Кувырок вперед, назад.	1	Обучающиеся должны: - овладеть техникой выполнения гимнастических упражнений; - слушать и выполнять инструкции учителя; - соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале; - проводить общеразвивающую разминку в движении и на месте; - соблюдать дистанцию во время выполнения упражнений; - выполнять гимнастические упражнения согласно инструкциям.	Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы
54	Шпагат.	1		
55	Колесо.	1		
56	Мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.	1		
57	Техника выполнения упражнений с гимнастическим предметом скакалка.	1		
58	Вращение скакалки, сложенной вдвое, кистью руки, бросок и ловля скакалки.	1		
59	Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед.	1		
60	К.р. по теме №8 (8 часов)	1		
Тема №9 «Спортивно-оздоровительная деятельность. Основы навыков волейбола» (8 часов)				
61	Инструктаж по ОБЖ. Обучение ловле мяча двумя руками. <i>Сдача норматива бег 30 м.</i>	1	Обучающиеся должны: - формировать знания и представления о правилах безопасности и поведения при выполнении упражнений; - знать технику выполнения бросков мяча разными методами; - участвовать в выполнении бросков в тройках; - слушать и повторять инструкции учителя; - перекидывать мяч через сетку; - выполнять передачу мяча снизу и сверху, одной и двумя руками.	Коррекция координационных способностей, к сохранению равновесия, ориентирясь в пространстве, содействие развитию функции вестибулярного аппарата.
62	Бросок мяча от груди на грудь партнеру. <i>Сдача норматива прыжок в длину.</i>	1		
63	Бросок мяча одной рукой на грудь партнера. <i>Сдача норматива подтягивание в висе.</i>	1		
64	Броски мяча в тройках одной и двумя руками на грудь партнерам. <i>Сдача норматива подтягивание туловища.</i>	1		
65	Броски мяча через сетку одной, двумя руками. <i>Сдача норматива челночный бег.</i>	1		
66	Броски мяча с отскоком об пол в руки партнеру. <i>Сдача норматива метание малого мяча.</i>	1		
67	Обучение передачи мяча снизу двумя руками. Броски и ловля мяча через сетку.	1		
68	Спортивная эстафета с мячом.	1		

**Тематическое планирование
по физической культуре (адаптивной физической культуре) для детей с тяжелыми
нарушениями речи
3 класс
(2 часа в неделю)**

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Учебные достижения обучающихся	Направленность коррекционно-развивающей работы
Тема №1 «Знания о физической культуре.» (8 часов)				

1	Инструктаж по ОБЖ. Нагрузка.	1	Обучающиеся должны:	Формирование интереса
2	Влияние нагрузки на мышцы.	1	- объяснять влияние нагрузки на мышцы;	и привычки к занятиям физических упражнений. Формирование активности произвольного внимания.
3	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека.	1	- понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием;	
4	Классификация физических упражнений по направлениям.	1	- понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений;	
5	Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития.	1	- уметь определять физические упражнения в классификации по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;	
6	Составление комплекса утренней гимнастики.	1	- давать оценку эффективности её воздействия на строение и функции организма.	
7	Влияние физкультурных пауз на уроках.	1		
8	К.р. по теме №1 (8 часов)	1		
Тема №2 «Способы физической деятельности» (8 часов)				
9	Инструктаж по ОБЖ. Партерная разминка. Упражнения «Утюжки», «Утюжки с разворотом», «Лягушка».	1	Обучающиеся должны: - осваивать навыки по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры;	Содействие развитию пластичности, выразительности, плавности, ритмичности движений при выполнении упражнений под музыку
10	Партерная разминка. Упражнения «Циркуль», «Наклоны к ногам», «Складочки».	1	- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению танцевальных движений под музыку, ритм, счёт;	
11	Партерная разминка. Упражнения «Махи ногами», «Уголок», «Стрела».	1	- моделировать физическую нагрузку при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств;	
12	Разминка у опоры. Приседы.	1	- осваивать и демонстрировать приёмы выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков.	
13	Разминка у опоры. Наклоны туловища к ногам.	1		
14	Разминка у опоры. Махи ногами и руками.	1		
15	Элементы танцевальных движений. Элементы переменного русского шага. Переменный шаг с притопом.	1		
16	К.р. по теме №2 (8 часов)	1		
Тема №3 «Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика» (8 часов)				
17	Инструктаж по ОБЖ. Повторение понятий: вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке.	1	Обучающиеся должны: - совершенствовать свои навыки во время выполнения гимнастических упражнений;	Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы.
18	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов.	1	- соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале;	
19	Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировке.	1	- самостоятельно проводить разминку в движении и на месте; - выполнять гимнастические упражнения, соблюдая все инструкции;	
			- совершенствовать выполнение упражнений: освоить комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп	

20	Совершенствование упражнения «стойка на лопатках».	1	(мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота);	
21	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	- освоить комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); - развивать внимательность, коллективизм; - работать в группе и парах.	
22	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнения «мост».	1		
23	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка»; техники упражнения «мост».	1		
24	К.р. по теме №3 (8 часов)			
Тема №4 «Физкультурно-оздоровительная деятельность. Перемещения различными способами» (8 часов)				
25	Инструктаж по ОБЖ. Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».	1	Обучающиеся должны: - проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития; - осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; - осваивать строевой и походный шаг;	Развитие языка и речи, всех функций и видов речи. Достижение, соответствующего возрастным особенностям, уровня развития двигательных качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, координации движений)
26	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	1	- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий; - осваивать строевой и походный шаг;	
27	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд.	1	- осваивать универсальные умения выполнения перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги;	
28	Повторение ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелазания по гимнастической стенке.	1	- формировать интерес к занятиям физической культурой; - соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале;	
29	Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке.	1	- выполнять движения под музыку;	
30	Совершенствование навыков перелазания через препятствие и ползанья «по-пластунски».	1	- выполнять и проводить разминку в движении и на месте; - выполнять упражнение по образцу учителя.	
31	Строевой и походный шаг. Танцевальные шаги. «Полька», «Ви-степ».	1		
32	К.р. по теме №4 (8 часов)			
Тема №5 «Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания» (9 часов)				
33	Инструктаж по ОБЖ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	Обучающиеся должны: - Понимают и объясняют игровые действия и упражнения	Поощрение речевой активности детей в процессе двигательной

34	Игры: «Класс, Смирно!», «Октябрята».	1	из подвижных игр разной функциональной	деятельности: проговаривание
35	Игры: «Метко в цель», «Точный расчет». Эстафеты.	1	направленности;	действий и название упражнений и игр, считалок, закличек.
36	Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».	1	- уметь выполнять игровые действия разной функциональной направленности;	
37	Игры: «Волк во рву», «Посадка картошки».	1	- называть игры и формулируют их правила;	
38	Игры: «Капитаны», «Попрыгунчики - воробушки».	1	- соблюдать правила во время проведения игр;	
39	Игры: «Пятнашки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	- организовывать и проводят совместно со сверстниками подвижные игры.	
40	Спортивная эстафета.	1		
41	К.р. по теме №5 (9 часов)	1		
Тема №6 «Спортивно-оздоровительная деятельность. Комбинации упражнений основной гимнастики» (9 часов)				
42	Инструктаж по ОБЖ. Повороты кругом на месте, расчет по порядку. Стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Кувырок вперед. ОРУ с предметами. Игра «Хитрая лиса».	1	Обучающиеся должны: - выполнять по образцу построение в колонну по одному, организующие строевые команды и приемы; акробатические элементы - кувырки, стойки, перекаты;	Развитие языка и речи, всех функций и видов речи. Достижение, соответствующего возрастным особенностям, уровня развития двигательных качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, координации движений)
43	Кувырки вперед и назад. «Мост» с помощью и самостоятельно. ОРУ. Перестроение из одной шеренги в три уступами. Игра «Жмурки».	1	- выполнять организующие строевые команды, приемы в равновесии; - описывать технику упражнений в равновесии на гимнастической скамейке;	
44	Строевые упражнения и команды. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Игра «Волк во рву».	1	- соблюдать правила безопасности; - выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений;	
45	ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке. Вис стоя и лежа. Повороты на носках и одной ноге. Игра «Бездомный заяц».	1	- составлять комбинации из числа разученных упражнений; - уметь выполнять упражнения и команды по строевой	
46	Ходьба по г/скамейке приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене. Вис на согнутых руках согнув ноги. Игра «Ноги на весу».	1	подготовке, оценивают величину нагрузки по частоте пульса; - анализировать технику выполнения упражнения, выявляют ошибки; - оказывать помощь сверстникам в освоении новых	
47	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 градусов и 180 градусов. Подтягивание в виси. Игра «Салки-выручалки».	1	гимнастических упражнений; - составлять комбинации из числа разученных упражнений; - расширять знания о висах; понимают, что такое висы; - научиться правильно выполнять упражнения для	
48 49	Повороты на носках и одной ноге. В виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в виси. Вис на согнутых руках. Игра «Салки с домом».	2	укрепления мышц спины, брюшного пресса; раскрывать на примерах; - повторять и закреплять полученные на предыдущих уроках знания.	

50	<i>К.р. по теме №6 (9 часов)</i>	1		
Тема №7 «Спортивные упражнения. Элементы волейбола» (9 часов)				
51 52	Инструктаж по ОБЖ. Специальные передвижения без мяча; передачи мяча. Подвижная игра «Пионербол».	2	Обучающиеся должны: - взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности; - соблюдать правила безопасности; - описывать технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют типичные ошибки; - обсуждать и анализировать технику выполнения передачи мяча, организовывают места занятий подвижными играми; - овладеть техникой подачи мяча на месте; - выполнять прием и ловлю мяча, подчиняют свои интересы интересам команды; соблюдать правила организовывать места занятий подвижными играми.	Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы
53	Специальные передвижения без мяча; подачи мяча. Подвижная игра «Прими подачу».	1		
54	Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. Подвижная игра «Точный пас».	1		
55 56	Специальные передвижения без мяча, прием и ловля мяча. П/ игра «Мяч перед собой».	2		
57	Подвижные игры: «Лапта волейболистов», «Свеча».	1		
58	Спортивная эстафета с мячом и без мяча.	1		
59	<i>К.р. по теме №7 (9 часов)</i>	1		
Тема №8 «Туристические физические упражнения. Сдача нормативов» (9 часов)				
60 61	Инструктаж по ОБЖ. Туризм. Правила техники безопасности во время пешего туристического похода. Определение туризма. Виды туризма. Утренняя гимнастика туриста. <i>Сдача норматива «Бег 30 м».</i>	2	Обучающиеся должны: - познакомиться с видами туризма; - знать основные правила поведения в походе; - выполнять строевые упражнения; - соблюдать дистанцию в походном шаге и беге; - выполнять туристические физические упражнения; - называть содержимое аптечки туриста; - знать правила передвижения в лесу; - оказывать первую помощь пострадавшим; - выполнять передвижения в колонне и шеренге; - составлять упражнения для утренней гимнастики в походе; - соблюдать правила безопасности во время сдачи нормативов; - знать и показывать технику выполнения норматива; - участвовать в эстафетах с препятствиями, с утяжелителями.	Формирование интереса и привычки к занятиям физическими упражнениями. Формирование активности произвольного внимания. Коррекция координационных способностей, к сохранению равновесия, ориентироваться в пространстве, содействии развитию функции вестибулярного аппарата.
62 63	Передвижение в пешеходном туризме. Как правильно передвигаться по лесу; по проезжей части дороги; через препятствия. <i>Сдача норматива «Челночный бег».</i>	2		
64 65	Медицинская аптечка для похода. Содержание аптечки. Применение содержимого аптечки по назначению. Передвижение в колонне. <i>Сдача норматива «Прыжок в длину с места».</i>	2		
66 67	Первая помощь. Как правильно оказать первую помощь себе и товарищу. <i>Сдача норматива «Подтягивание туловища к ногам».</i>	2		
68	Спортивная эстафета с преодолением препятствий.	1		

**Тематическое планирование
по физической культуре (адаптивной физической культуре) для детей с тяжелыми
нарушениями речи
4 класс
(2 часа в неделю)**

№ п/п	Содержание темы	Кол-во часов	Учебные достижения обучающихся	Направленность коррекционно-развивающей работы		
Тема №1 «Знания о физической культуре» (9 часов)						
1	Инструктаж по ОБЖ. Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Ходьба на носках и пятках.	1	Обучающиеся должны: - 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; - знать строевые команды и продемонстрировать освоенные строевые упражнения; - знать технику выполнения упражнения для тестирования результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей.	Развитие языка и речи, всех функций и видов речи. Достижение, соответствующего возрастным особенностям, уровня развития двигательных качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, координации движений)		
2	Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Ходьба в полуприседе и полном приседе.	1				
3 4	Важные навыки жизнедеятельности человека. Разновидности бега.	2				
5	Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Бег с ускорением.	1				
6	Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях. Махи ногами в движении и на месте.	1				
7 8	Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура».	2				
9	К.р. по теме №1 (9 часов)	1				
Тема №2 «Способы физкультурной деятельности» (8 часов)						
10	Инструктаж по ОБЖ. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1			Обучающиеся должны: - 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 (гибкость, координационно-скоростные способности); - общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Коррекция координационных способностей, к сохранению равновесия, ориентируясь в пространстве, содействии развитию функции вестибулярного аппарата.
11	Челночный бег 3х10 м.	1				
12	Бег на 30 м на время.	1				
13	Прыжок в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».	1				
14	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	1				
15	Равномерный медленный бег до 800 м.	1				
16	Метание теннисного мяча в вертикальную цель с 6 м.	1				
17	К.р. по теме №2 (8 часов)	1				
Тема №3 «Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика» (9 часов)						
18	Инструктаж по ОБЖ. Кувырок вперёд.	1	Обучающиеся должны: - совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд; - соблюдать правила техники	Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и		
19	Лазание по канату в три приема.	1				

20	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1	безопасности при выполнении кувырка вперед; - измерять частоту сердечных сокращений во время	методов, способствующих повышению функциональных
21	Вис согнувшись.	1	выполнения физических упражнений; - осваивать технику лазанья по канату в три приёма; - осваивать техники выполнения вися; - моделировать комплекс упражнений на развитие гибкости.	возможностей, укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы.
22	«Мост» из положения лёжа на спине.	1		
23	Вис углом.	1		
24	Кувырок назад.	1		
25	Вис на согнутых руках.	1		
26	<i>К.р. по теме №3 (9 часов)</i>	1		
Тема №4 «Физкультурно-оздоровительная деятельность. Основная гимнастика (продолжение)» (9 часов)				
27	Инструктаж по ОБЖ. Переползание по-пластунски.	1	Обучающиеся должны: - овладевать техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп; - овладевать техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); - овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей.	Формирование навыков речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.
28	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	1		
29	Комбинация из элементов акробатики. Подвижные игры «Охотники» и «Невод».	1		
30	Перекаты в стороны, вперед и назад.	1		
31	Упражнения на удерживание равновесия (на матах).	1		
32	Упражнения на удерживание точки тяжести.	1		
33	Полушпагат. Шпагат.	1		
34	Полоса препятствий.	1		
35	<i>К.р. по теме №4 (9 часов)</i>	1		
Тема №5 «Физкультурно-оздоровительная деятельность. Игры и игровые задания» (8 часов)				
36	Инструктаж по ОБЖ. Разучивание подвижной игры «Паровая машина».	1	Обучающиеся должны: - играть в подвижные игры и применять технику выполнения того или иного упражнения; - проводить и выполнять общеразвивающую разминку; - соблюдать правила безопасного поведения в спортивном зале; - общаться и взаимодействовать с одноклассниками в совместной деятельности.	Развитие языка и речи, всех функций и видов речи. Достижение, соответствующего возрастным особенностям, уровня развития двигательных качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости, координации движений)
37	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок».	1		
38	Разучивание подвижной игры «Караси и щука».	1		
39	Разучивание подвижной игры «День и ночь».	1		
40	Эстафета с мячом.	1		
41	Разучивание подвижной игры «Зайцы в огороде».	1		
42	Разучивание подвижной игры «Соперники»	1		
43	<i>К.р. по теме №5 (8 часов)</i>	1		
Тема №6 «Спортивно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения с гимнастическими предметами» (8 часов)				
44 45	Инструктаж по ОБЖ. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры «Землемеры», «Мушкетеры».	2	Обучающиеся должны: - овладеть универсальными умениями при выполнении организующих упражнений для групп, в том числе при выполнении спортивных упражнений; - овладеть универсальными умениями по взаимодействию в	Коррекция здоровья и физического развития путем применения специальных средств и методов, способствующих повышению функциональных возможностей,
46	ОРУ с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «Часы», «Разноцветные узоры».	1		

47 48	ОРУ с гимнастическим мячом. Подвижные игры «Ловкие пальцы», «Береги предмет».	2	парах и группах при разучивании специальных физических упражнений; - проявлять физические качества	укрепляющих опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую и дыхательную системы.
49	Комплекс утренней гимнастики.	1	гибкости, координации и	
50	Выполнение физических упражнений с гимнастическими предметами в парах, тройках.	1	быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; - моделировать комплексы	
51	К.р. по теме №6 (8 часов)	1	упражнений общей гимнастики по видам разминки.	
Тема №7 Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы баскетбола» (9 часов)				
52	Инструктаж по ОБЖ. Ведение баскетбольного мяча.	1	Обучающиеся должны: - познакомиться с правилами игры в баскетбол;	Формирование навыков речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.
53	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	1	- соблюдать правила поведения в спортивном зале;	
54	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	1	- выполнять броски одной, двумя руками от груди из-за головы и т.д.;	
55	Двумя руками от груди с шагом вперед. Передача двумя руками с отскоком от пола.	1	- выполнять передачу мяча на месте и в движении;	
56	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с отскоком от пола.	1	- выполнять проходку с мячом;	
57	Ловля высоко летящего мяча.	1	- выполнять ловлю мяча;	
58	Ловля катящегося мяча, стоя на месте, в движении.	1	- слушать и выполнять инструкции учителя;	
59	Броски мяча в щит.	1	- сотрудничать с партнером в разминке;	
60	К.р. по теме №7 (9 часов)	1	- называть элементы игры в баскетбол.	
Тема №8 «Спортивно-оздоровительная деятельность. Сдача нормативов» (8 часов)				
61	Инструктаж по ОБЖ. Упражнения по передаче, ловле и вращении мяча. <i>Сдача норматива «Челночный бег».</i>	1	Обучающиеся должны: - демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;	Развитие творческой двигательной деятельности: творческих импровизаций в движении; владение техническими и изобразительными умениями при передаче художественного образа. Содействие развитию пластичности, выразительности, плавности, ритмичности движений при выполнении упражнений под музыку.
62	Упражнения по передаче, ловле и вращении скакалки. <i>Сдача норматива «Бег 30 м».</i>	1	- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);	
63	Упражнения по передаче, перекате, ловле и вращении гимнастической палки. <i>Сдача норматива «Приседания».</i>	1	- осваивать и демонстрировать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;	
64	Техника выполнения равновесий поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега. <i>Сдача норматива «Прыжок с места».</i>	1	- осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;	
65	Техника выполнения акробатических упражнений (колесо, мост, стойка на руках). <i>Сдача норматива «Метание теннисного мяча».</i>	1	- осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;	
66	Техника танцевальных шагов (марш, полька, подскоки, шаг с носка). <i>Сдача норматива «Подъем туловища к ногам из положения лежа».</i>	1	- сдавать нормативы.	

67 68	Спортивная эстафета.	2		
----------	----------------------	---	--	--

Раздел 5. Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками)

Отметка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Отметка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Отметка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка умения осуществлять физкультурно - оздоровительную деятельность

Отметка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Отметка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Отметка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

По уровню физической подготовленности

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании начального уровня образования обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Раздел 6. Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения Рабочей программы

№п/п	Название	Доступ
1	Сайт «ФизкультУра»	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
2	Российский общеобразовательный портал	http://festival.1september.ru
3	Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.	http://collection.edu.ru/
4	Образовательный сайт для учителей физической культуры	http://metodsovet.su/forum/15-117
5	Учительский портал	http://uchitelya.com/fizkultura/
6	Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	www.school.edu.ru

	современный центр информационного и библиотечного обслуживания	
7	Объединение учителей физической культуры России	http://sportteacher.ru/structure/
8	Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4 (видео уроки)	http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/
9	Методическое объединение учителей физкультуры	http://www.moumarx.ru/
10	Инновационная деятельность учителей физкультуры	http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603
11	Физическая культура. Все для учителя	http://www.e-osnova.ru/journal/16
12	Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы	http://www.studfiles.ru/preview/5569461/

Пронумеровано и прошиито
44 страниц

Директор
ГКОУ «Донецкая СШИ № 20»
_____ М.А.Николенко