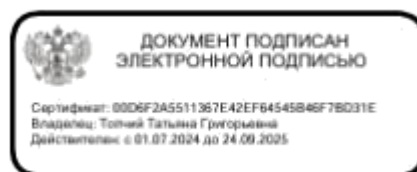


УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 30 августа 2024 года протокол № 1
Председатель _____ Топчий Т.Г.
подпись Ф.И.О.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по адаптивной физической культуре

Уровень образования: начальное общее образование

1(дополнительный) - 5 класс (вариант 1.2)

Количество часов: 606 (3 часа в неделю)

Учителя физической культуры: Доганова Виктория Юрьевна
Бессарабова Юлиана Владимировна

Программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2) ГКОУ школы – интерната г. Краснодара, утверждённой решением педагогического совета от 30.08.2024 года (протокол №1)

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для слабослышащих обучающихся включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1 дополнительного и 1-5 классов, распределённое по годам обучения,

планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

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

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования для слабослышащих обучающихся по предмету «Адаптивная физическая культура» (вариант 1.2).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, их социализации и интеграции в общество. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории глухих обучающихся, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

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

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для слабослышащих обучающихся (вариант 1.2).

Нормативно-правовая база

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции).
2. Закон Краснодарского края от 16.07.2013 № 2770-КЗ «Об образовании в Краснодарском крае» (с изменениями на 28 апреля 2023 года).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ от 19 декабря 2014 г. № 1598 с изменениями от 8 ноября 2022 г. № 955).
4. Приказ Минобрнауки России от 9 июня 2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию

- образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
 6. Приказ Минпросвещения России от 01.02.2024 № 67 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».
 7. Приказ Минпросвещения России от 17.06.2024 № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ».
 8. Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
 9. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
 10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).
 11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
 12. Приказ Министерства просвещения РФ от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 № 70799).
 13. Приказ Минпросвещения России от 21 мая 2024г. № 347 «О внесении изменений в приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
 14. Приказ Министерства просвещения РФ от 18 июля 2024 г. № 499 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

15. Письмо министерства образования, науки и молодежной политики КК от 13.07.2021 г. № 47-01-13-14546/21 «О составлении рабочих программ учебных предметов и календарно-тематического планирования».
16. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования (вариант 1.2 ФГОС НОО ОВЗ) ГКОУ школы-интерната г. Краснодара, утвержденная решением педагогического совета от 30.08.2024 г. (протокол № 1).
17. Программа воспитания ГКОУ школы-интерната г. Краснодара, утвержденная решением педагогического совета от 30.08.2024 г. (протокол №1).
18. Устав ГКОУ школы-интерната г. Краснодара, 2017г.
19. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденная протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г.

Психолого-педагогическая характеристика слабослышащих обучающихся

К категории глухих относятся лица со стойким двусторонним нарушением слуха, при котором при врожденной или рано возникшей (до овладения речью) глухоте естественный ход развития словесной речи оказывается невозможным; без специальной систематической психолого-педагогической помощи весь дальнейший путь психофизического развития становится весьма своеобразным, существенно ограничивается социальная адаптация. Наиболее полноценное развитие глухих обучающихся достигается при раннем (с первых месяцев жизни) выявлении нарушений слуха, слухопротезировании и комплексном психолого-педагогическом сопровождении сразу после установления диагноза, обеспечении качественного образования на всех его уровнях с учетом структуры нарушения, уровня общего и речевого развития, индивидуальных особенностей и возможностей каждого обучающегося.

В ФАОП НОО глухие обучающиеся представлены несколькими группами. По варианту 1.2. обучаются глухие, не имеющие дополнительных ограничений здоровья, препятствующих получению образования, сопоставимого по итоговым достижениям с образованием нормативно развивающихся обучающихся, но в пролонгированные календарные сроки, при создании условий, учитывающих их особые образовательные потребности.

Двигательная сфера глухих обучающихся характеризуется снижением уровня развития основных физических качеств: отставанием от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и рук, скоростно-силовых качествах, скоростных качествах; трудностями сохранения статического и динамического равновесия; недостаточно точной координации и неуверенности движений, что особенно заметно при овладении навыком ходьбы; относительно низким уровне ориентировки в пространстве; замедленной скоростью выполнения отдельных движений, темпа двигательной деятельности в целом.

В структуру особых образовательных потребностей в области адаптивной физической культуры входят, с одной стороны, образовательные потребности, свойственные для всех обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, с другой, характерные только для глухих обучающихся.

К общим потребностям относятся:

- организация специального обучения сразу после выявления первичного нарушения развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды,
- введение в содержание обучения при необходимости специальных разделов учебных дисциплин и специальных предметов, коррекционных курсов;

- обеспечение непрерывности образовательно-коррекционного процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей и внеурочной деятельности, так и через специальные курсы по программе коррекционной работы;
- использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей" обучения;
- индивидуализация образовательно-коррекционного процесса с учётом возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся;
- максимальное расширение образовательного пространства - выход за пределы образовательной организации;
- обеспечение взаимодействия всех участников образовательного процесса с целью реализации единых подходов в решении образовательно-коррекционных задач, специальной психолого-педагогической поддержки семье.

К особым образовательным потребностям, характерным для глухих обучающихся, относятся:

- увеличение при необходимости сроков освоения АООП НОО;
- обеспечение деловой и эмоционально комфортной атмосферы, способствующей качественному образованию и личностному развитию обучающихся, формированию активного сотрудничества обучающихся в разных видах учебной и внеурочной деятельности, расширению их социального опыта, взаимодействия со взрослыми и обучающимися, в том числе имеющими нормальный слух;
- постановка и реализация на уроках и в процессе внеурочной деятельности целевых установок, направленных на коррекцию отклонений в развитии и профилактику возникновения вторичных отклонений; создание условий для развития у обучающихся инициативы, познавательной активности, в том числе за счёт привлечения к участию в различных (доступных) видах деятельности;
- учёт специфики восприятия и переработки информации, овладения учебным материалом при организации обучения и оценке достижений;
- преодоление ситуативности, фрагментарности и однозначности понимания происходящего с обучающимся и его социокультурным окружением;
- обеспечение специальной помощи в осмыслении, упорядочивании, дифференциации и речевом опосредовании индивидуального жизненного опыта, включая впечатления, наблюдения, действия, воспоминания, представления о будущем; в развитии понимания взаимоотношений между людьми, связи событий, поступков, их мотивов, настроений; в осознании собственных возможностей и ограничений, прав и обязанностей; в формировании умений проявлять внимание к жизни близких людей, друзей;
- целенаправленное и систематическое развитие словесной речи (в устной и письменной формах), формирование у обучающихся умений использовать устную речь по всему спектру коммуникативных ситуаций (задавать вопросы, договариваться, выражать свое мнение, обсуждать мысли и чувства, дополнять и уточнять смысл высказывания); применение в образовательно-коррекционном процессе соотношения устной, письменной, устно-дактильной и жестовой речи с учетом особенностей разных микрогрупп глухих обучающихся, обеспечения их качественного образования, развития коммуникативных навыков, социальной адаптации и интеграции в обществе;
- использование обучающимися в целях реализации собственных познавательных, социокультурных и коммуникативных потребностей вербальных и невербальных средств коммуникации с учетом владения ими партнерами по общению (в том числе применение русского жестового языка в общении, прежде всего, с лицами, имеющими нарушения слуха);

- использование звукоусиливающей аппаратуры коллективного и индивидуального пользования в ходе всего образовательно-коррекционного процесса с учётом аудиолого-педагогических рекомендаций;
- осуществление систематической специальной (коррекционной) работы по формированию и развитию речевого слуха, слухозрительного восприятия устной речи, ее произносительной стороны, восприятия неречевых звучаний, включая музыку (с помощью звукоусиливающей аппаратуры); развитие умений пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами, коллективной звукоусиливающей аппаратурой (стационарной или беспроводной), стационарной аппаратурой индивидуального пользования (с учетом аудиолого-педагогических рекомендаций);
- при наличии дополнительных первичных нарушений развития у глухих обучающихся проведение систематической специальной психолого-педагогической работы по их коррекции;
- оказание обучающимся необходимой медицинской помощи с учетом имеющихся ограничений здоровья, в том числе на основе сетевого взаимодействия.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является физкультурная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям глухих обучающихся на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

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

Методика АФК для глухих обучающихся имеет ряд существенных особенностей, обусловленных их особыми образовательными потребностями полного представления о возможностях адаптивной физической культуры.

В основе программы лежат деятельностный и дифференцированный подходы. Образовательная деятельность на уроках АФК осуществляется в условиях специально педагогически созданной слухоречевой среды при целенаправленном развитии у обучающихся словесной речи (устной и письменной) с использованием методов, приемов и средств обучения аналогично используемым на других уроках, в различных формах внеурочной деятельности.

На уроках АФК обучающиеся пользуются индивидуальными слуховыми аппаратами в процессе устной коммуникации с учителем при проведении организационного момента, при объяснении нового учебного материала, при предъявлении и разъяснении заданий (с соответствующими словесным комментарием),

при анализе, обсуждении и оценивании достигнутых результатов, подведении итогов урока, а также при речевых отчетах о выполнении заданий, уточняющих вопросах к учителю, ответах на его вопросы и др. При выполнении двигательных упражнений обучающиеся, как правило, снимают индивидуальные слуховые аппараты. В связи с этим должно быть предусмотрено доступное для них, удобное и надежное место для временного хранения аппаратов на уроке.

Важное значение в освоении программы уделено играм, игровым заданиям, корректирующим упражнениям, как простейшей форме физкультурной деятельности обучающихся с ОВЗ. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Содержание программы обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цель и задачи программы обеспечивают результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

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

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

Основные задачи:

- обеспечение овладения обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- обеспечение овладения умениями поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;
- овладение тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее восприятием и воспроизведением;
- воспитание потребности в участии в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, в том числе со слышащими сверстниками, как условие расширения сферы коммуникации;

- развитие слухозрительного восприятия, достаточно внятного воспроизведения тематической и терминологической лексики, а также лексики по организации учебной деятельности.

Место учебного предмета

«Адаптивная физическая культура» учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования учебного плана ФАОП НОО для глухих обучающихся составляет 606 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 дополнительный и 1 класс по 99 ч; 2, 3, 4, 5 классы по 102 ч.

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Содержание учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Содержание программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания об адаптивной физической культуре;
- способы физкультурной деятельности;
- физическое совершенствование: физкультурно-оздоровительную и коррекционно-развивающую. На основе представленных компонентов определено следующее основное содержание каждого компонента:

- «Знания об адаптивной физической культуре»: физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека, особенности адаптивной физической культуры в жизнедеятельности человека с ОВЗ, история физической культуры, физические упражнения, их влияние на физическое развитие человека.

- «Способы физкультурной деятельности»: особенности самостоятельных занятий, игры и развлечения, физкультурно-оздоровительная деятельность.

- «Физическое совершенствование»: основная гимнастика с элементами корригирующей, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры, лыжная подготовка, плавание.

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые разделы могут быть исключены и заменены на другие.

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Здоровье человека и влияние занятий физической культурой на его укрепление. Здоровый образ жизни и ее составляющие. Факторы, влияющие на формирование и укрепление здоровья. Одежда, инвентарь и место занятий физическими упражнениями. Физические упражнения – основное средство физической культуры. Гимнастические термины.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Режим дня и способы его составления. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены в процессе занятий физическими упражнениями.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Основная гимнастика с элементами корригирующей.

Ходьба и бег: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо и влево, в колонне по одному, по двое, с выполнением заданий

педагога, имитационных движений; бег на носках, с высоким подниманием колена, в колонне по одному, по двое, врассыпную, с перешагиванием через игрушки, по наклонной доске вверх и вниз; ходьба в чередовании с бегом, бега с различной скоростью.

Ползание и лазание: ползание на четвереньках «змейкой» между предметами; переползание через препятствия; ползание по гимнастической скамейке на животе; пролезание в обруч; лазание с одного пролета гимнастической стенки на другой.

Прыжки: прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой, с продвижением вперед; прыжки на одной ноге на месте; впрыгивание на мягкое покрытие высотой 20 см; спрыгивание с высоты 30 см на мат; прыжки в длину с места; прыжки через короткую скакалку и через длинную скакалку; перепрыгивание через предметы с места высотой до 30 см, последовательно на двух ногах 4-5 предметов высотой 15-20 см.

Бросание и ловля: катание предметов (обручей, мячей разного диаметра) различными способами; прокатывание предметов в заданном направлении на расстояние до 5 м двумя руками; подбрасывание мяча вверх и ловля двумя руками; бросание мяча об землю и ловля двумя руками.

Ритмическая гимнастика: физические упражнения под музыку.

Общеразвивающие упражнения с речевым и музыкальным сопровождением: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для развития и укрепления мышц спины, упражнения для туловища; упражнения для ног, стоя у стены и гимнастической стенке, упражнения для укрепления мышц брюшного пресса и ног; приседания, поднятие руки вверх, в стороны; выпады вперед, катание и захватывание предметов пальцами ног.

Строевые упражнения: построение в колонну по одному, парами, в круг, в шеренгу, врассыпную; размыкаться в колонне на вытянутые вперед руки; выполнять повороты направо и налево, переступая. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте, и в движении с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную. Упражнять перестроению в пары на месте по сигналу педагога.

Корректирующие упражнения: упражнения для формирования навыка правильной осанки, упражнения для укрепления мышц спины; упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, упражнения для укрепления мышц передней поверхности бедра, упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра, упражнения для растягивания мышц поясничной области.

3.2. Подвижные игры: игры-соревнования и игры-эстафеты «Пятнашки», «Пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Прыжки по кочкам», «Цапля», «Стой», «Догони мяч», «Попрыгунчики», «Мяч - соседу», «Бег сороконожек», «Догони обруч», «Прокати обруч».

Спортивные игры: навыки игры в городки (элементы), футбол (элементы).

1 КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Понятие «адаптивная физическая культура», «физическая культура». Здоровый образ жизни. Влияние регулярных занятий доступными физическими упражнениями, занятиями физкультурой, соблюдение личной гигиены на укрепление здоровья. Правила поведения на уроках физической культуры. Распорядок дня. Личная гигиена. Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале, бассейне, на спортивной площадке. История базовых видов спорта. Основная терминология на занятиях физической культурой.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Режим дня и способы его составления. Основные правила личной гигиены. Упражнения по видам разминки.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика.

Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.

Ходьба и бег по пересеченной местности, по прямой, по кругу (парами, в колонне). Ходьба в различном темпе и в различных вариантах. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег. Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе. Упражнения для развития быстроты и выносливости. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей.

История гимнастики. Правила подбора одежды и обуви для занятий гимнастикой. Правила и техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные термины. Личная гигиена.

Общая разминка: упражнения с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»). Общеразвивающие упражнения в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

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. Физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

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

Бессюжетная пальчиковая гимнастика: противопоставление одноименных и разноименных пальцев, поочередное нажатие пальцев на ладонь и т.д.

Нейрогенная гимнастика: диагональное перемещение цветных мячиков справа на лево, сортировка по цвету, ходьба по следам определенного цвета.

Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик. Перестроение из колонны по одному в колонну по два на месте, и в движении с поиском своего места в колонне после ходьбы и бега врассыпную. Упражнять перестроению в пары на месте по сигналу педагога. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

3.3. Подвижные игры.

Виды подвижных игр. Значение игр в жизнедеятельности человека. Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий. Правила игровых заданий.

Подвижные игры на имитацию и подражание.

Игровые задания на ощущение собственного тела: «Я ползу», «Я марширую», «Я бегу», «Где мой нос».

Подвижные игры на внимание, развитие координации, ориентирование по цвету: «Внимание», «запрещенный цвет», «Цветные палочки».

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

3.4. Легкая атлетика (весна)

Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).

Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой. Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра. Прыжки с различных исходных положений.

Упражнения на развитие быстроты и выносливости. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

2 КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Физическое развитие человека. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. История возникновения базовых видов спорта. Древние олимпийские игры. Возрождение Олимпийских игр. Правила закаливания. Понятия о самостоятельном выполнении упражнений. Утренняя зарядка, физкультминутки и их значение для профилактики утомления. Спортивная одежда и обувь.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Корректирующие упражнения и способы их выполнения. Самоконтроль в процессе занятий. Ведение дневника наблюдений за своим физическим развитием. Наблюдение за динамикой развития гибкости и координации, изменениями длины и массы тела. Простейшие закаливающие процедуры, оздоровительные занятия в режиме дня. Самостоятельные игры и развлечения.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Легкая атлетика на Олимпийских играх. Правила организации места занятий.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением, прыжки в длину с места. Перепрыгивание через препятствия. Метание малого мяча в цель. Упражнения на развитие быстроты, выносливости и координации. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

3.2. Основная гимнастика с элементами корректирующей.

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

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

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

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

подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

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

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).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: шпагат, мост, из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом, точные действия в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой. Высокие прыжки вперёд через скакалку.

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.

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

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

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

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО

3.3. Подвижные игры

Правила подвижных игр. Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре. Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

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

Подвижные игры с ловлей и бросками мяча: «Попади в обруч», «Мяч водящему».

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

3.4. Легкая атлетика (весна).

Виды легкоатлетических дисциплин. Краткая история развития легкой атлетики.

Метание малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой из различных исходных положений. Упражнения на быстроту, координацию, выносливость.

Подвижные игры с элементами бега: «К своим флажкам», «Зима и лето».

Подвижные игры с элементами прыжков: «Удочка», «По кочкам». Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

3 КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека. Классификация физических упражнений по направлениям. Техника выполнения базовых двигательных действий. Правила подвижных игр. Соблюдение техники безопасности. История развития физической культуры и первых соревнований. Современные Олимпийские игры.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Организация здорового образа жизни. Самостоятельное ведение общей, партерной разминки и разминки у опоры с учётом вида физкультурной деятельности. Организация и проведение подвижных игр. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой. Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

Метание малого мяча в заданную цель. Подвижные игры с элементами метаний: «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Точный расчет».

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением. Бег с высокого старта.

Прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях. Прыжки в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей.

Влияние нагрузки на мышцы. Основные группы мышц человека. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Гимнастика и виды гимнастической разминки. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений. Гимнастические упражнения для развития основных физических качеств. Влияние упражнений для глаз на зрение. Артикулярная гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики.

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

Лазанья и перелезания; (по гимнастической стенке; лазанья по наклонной скамейке, перелезания через горку матов и бревно, гимнастическую скамейку).

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

Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

Дыхательные упражнения: статические, динамические, полное дыхание.

Упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка). Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

Упражнения на расслабление. Потряхивания конечностей, изометрические с фазой расслабления. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

3.3. Подвижные и спортивные игры.

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

Подвижные игры на взаимодействие: «Руковички», «Щепки на реке», «Охота за тигром».

Подвижные игры на подражание и развитие ощущений: «Покажи по-разному», «Кто я», «Зеркало».

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

3.4. Легкая атлетика (весна).

Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки). Физическая нагрузка при выполнении легкоатлетических упражнений в процессе развития основных физических качеств. Измерение ЧСС.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, с ускорением и торможением.

Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Эстафеты с элементами бега, прыжков и метания. Подготовка с даче норм ВФСК ГТО.

4 КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Контроль в процессе занятий физической культурой. Физической культуры разных народов. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки, развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации. Методы контроля за физическим развитием и физической подготовленностью.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Классификация легкоатлетических упражнений. Основы профилактики травматизма на занятиях легкой атлетикой. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости.

Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с укроением, прыжками; челночный бег, высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м с максимальной скоростью. Бег с преодолением препятствий.

Прыжки в длину с шага. Прыжки в высоту с разбега способом согнув ноги.

Метание малого мяча на точность, стоя на месте. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей

Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах. Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями.

Строевые действия в шеренге и команде: смыкание, размыкание, повороты на месте, перестроение на месте.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

Мост из положения стоя и поднятие из моста. Перекаты, упражнения в группировке.

Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы, повороты).

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

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

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

Упражнения с точными действиями в пространственном поле без предметов и с различными предметами.

Упражнения с действиями, требующими ориентировки в пространстве тела. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

3.3. Подвижные и спортивные игры.

Техника безопасности в спортивной игре. Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол. Основная терминология в спортивных играх. Организация и проведения подвижных игр с элементами спортивных игр.

Подвижные игры на развитие внимания: «Море волнуется», «Что делает?», «Воздух, вода, земля, ветер».

Подвижные игры с элементами подвижных: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Пять бросков».

Волейбол: приём и передача мяча. Игра в пионербол.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места. Мини-баскетбол.

Футбол: остановка и передача мяча. Мини-футбол. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

3.4. Легкая атлетика (весна).

Особенности физической подготовленности и выполнение контрольных упражнений.

Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.

Элементы бега по дистанции: высокий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Упражнения на быстроту, выносливость. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

5 КЛАСС

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре.

Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Контроль за физической подготовленностью. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Особенности физической культуры разных народов России. Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Модуль II. Способы физкультурной деятельности.

Комплексы упражнений для развития мышц туловища, развития основных физических качеств и их самостоятельное проведение. Самостоятельное проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Модуль III. Физическое совершенствование.

3.1. Легкая атлетика (осень).

Правила проведения соревнований по легкоатлетическим дисциплинам. Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости. Контроль частоты сердечных сокращений, частоты дыхательных движений на занятиях легкой атлетикой.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м. Высокий старт с дальнейшим ускорением.

Передача набивного мяча (1 кг), перенос набивного мяча на расстояние.

Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания.

Метание малого мяча на дальность с места и с небольшого разбега. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей

Упражнения гимнастики в ВФСК ГТО. Назначение комплекса ВФСК ГТО. Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой. Спорт и гимнастические виды спорта.

Простейшие построения и перестроение по заданию. Строевые действия в шеренге и команде. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по два в движении.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

Мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный. Кувырки вперед. Простейшие соединения акробатических соединений.

Упражнения на равновесие (ходьба по гимнастическому бревну, перешагивание через предметы, повороты).

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

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

Упражнения на развитие гибкости и координации. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

3.3. Подвижные и спортивные игры.

Взаимодействие в спортивной игре. Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи. Основные правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Подвижные игры на развитие внимания: «Что делает?», «Воздух, вода, земля, ветер».

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

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

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.

3.4. Легкая атлетика (весна).

Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе. Оказание первой помощи. Тестирование в условиях ГТО.

Прыжки в длину и высоту с небольшого разбега.

Специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с застесыванием голени назад, семенящий шаг.

Элементы бега по дистанции: высокий и низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Упражнения на быстроту, выносливость.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

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

Патриотическое воспитание:

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

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

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих

товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

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

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

- средствам АФК развитие у глухих обучающихся внимания и интереса к окружающим людям, установление эмоционального контакта со сверстниками во время совместной двигательной активности, участия в подвижных и спортивных играх, эстафетах;
- формирование желания и возможности вступать в разнообразную коммуникацию, получать и давать информацию, делиться переживаниями, впечатлениями и оценками во время совместной двигательной активности;
- развитие опыта применения физических упражнений и разных форм двигательной активности для физического самосовершенствования обучающегося, осмысленного выбора вида физкультурно-оздоровительной или спортивной деятельности, построение порядка и плана двигательных действий и физических упражнений в зависимости от режима дня, задач занятия;
- развитие позитивного отношения к новым видам двигательной активности, физическим упражнениям, уменьшение тревоги и напряженности при неожиданных изменениях в привычном ходе событий и адекватности в реакции на них;
- формирование реальных представлений о собственных двигательных возможностях, способности обращаться за помощью к взрослым, в том числе, по вопросам медицинского сопровождения и соблюдении техники безопасности на занятиях

физическими упражнениями и создания специальных условий для обучения и совершенствования новых двигательных действий;

- осмысление социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, воспитание коммуникативных функций и способности взаимодействовать в коллективе;

- развитие имитационных способностей (умения подражать);- формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве).

Метапредметные результаты:

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

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

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

- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных и психических нарушений, расширение двигательной активности;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

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

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

2) базовые исследовательские действия:

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

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

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

3) работа с информацией:

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

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития,

в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

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

- умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом.

У глухих обучающихся будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

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

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

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

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

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата, на столько на сколько это возможно, в зависимости от возможности коммуникации глухого обучающегося;

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

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- воспринимать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;

- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;

- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

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

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

- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры

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

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

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

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

- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт глухих обучающихся в физкультурной деятельности.

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

Предметные результаты представлены по годам обучения учебного плана для глухих обучающихся и отражают сформированность определённых знаний, умений и способов действий обучающихся, применение которых обуславливаются в различных ситуациях навыков. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей глухих обучающихся предметные результаты должны отражать:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

- 2) формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

- 3) понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений;

- 4) овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

К концу обучения в 1 дополнительном классе обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы.

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (с помощью учителя и самостоятельно);

- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (с помощью учителя и самостоятельно);

- владеет элементарными представлениями о здоровье человека и здоровом образе жизни; знает элементарные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, на воде);

- понимает основные способы движений и передвижений человека;

Способы физкультурной деятельности:

- выполняет упражнения по видам разминки, пальчиковую гимнастику, нейрогенную гимнастику;
- участвует в составлении распорядок дня с последующим его выполнением с включением утренней гимнастики и физкультминуток;

Физическое совершенствование:

- выполняет упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация, силы);
- выполняет упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки на двух ногах на месте, бросание и ловля предметов), а также основные строевые упражнения;
- выполняет упражнения на коррекцию нарушений осанки.

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по модулям и разделам.

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (с помощью учителя и самостоятельно);
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (с помощью учителя и самостоятельно);
- объясняет с помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (в том числе плана, базового словаря, представленного в письменной форме и т.д.) элементарные представления о физической культуре, адаптивной физической культуре, здоровом образе жизни и здоровье;
- формулирует элементарные правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на спортивной площадке, в бассейне (с помощью учителя и самостоятельно);
- определяет основные способы и особенности движений и передвижений человека с учётом изученных двигательных действий (с помощью учителя и самостоятельно);
- владеет элементарными представлениями об отдельных наиболее важных исторических фактах развития изученных видов физкультурно-спортивной деятельности (легкой атлетики, гимнастики, игр).

Способы физкультурной деятельности:

- выполняет упражнения по видам разминки, пальчиковую гимнастику, нейрогенную гимнастику;
- составляет и выполняет индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики;
- измеряет и демонстрирует в записи индивидуальные показатели длины и массы тела;
- участвует в подвижных играх и игровых заданиях для знакомства с основными видами физкультурно-спортивной деятельности.

Физическое совершенствование:

- выполняет комплексы гимнастических упражнений с предметами и без предметов для формирования опорно-двигательного аппарата, развития силы, гибкости и координации;
- выполняет упражнения из базовых видов физкультурно-спортивной деятельности поэтапно со словесным сопровождением педагога (опора на артикуляцию педагога) и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию с визуальной опорой;

- выполняет способы игровой деятельности и взаимодействует со сверстниками, принимает правила игры, знает их;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха);

К концу обучения **во 2 классе** обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (под руководством учителя и самостоятельно);
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий (под руководством и самостоятельно);
- владеет представлениями о физическом развитии человека и о месте занятий физическими упражнениями, закаливания в жизнедеятельности человека;
- определяет простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий (утренней гимнастики, физкультминутки) физическими упражнениями и умеет их применять;
- владеет элементарными представлениями об основных исторических фактах развития Олимпийских игр и месте изученных видов спорта на Олимпийских играх;
- различает основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, спорт);
- показывает и называет основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывает с помощью схем выполнение изученных двигательных действий, понимает правила поведения на воде, определяет последовательность проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенических правил при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности:

- выполняет комплексы упражнений основной гимнастики с учётом определённых задач (формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов);
- осуществляет контроль за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, беге, за физической подготовленностью;
- измеряет рост, вес, ЧСС и записывает в дневник наблюдений;
- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- принимать участие в играх и игровых заданиях с соблюдением правил, организует и проводит игры и развлечения, изученные по программе;

Физическое совершенствование:

- выполняет физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- демонстрирует перемещение гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подводящие, гимнастические и акробатические упражнения, упражнения с гимнастическими предметами для развития координации, пространственного воображения, меткости, гибкости, скоростных способностей;
- демонстрирует проплывание с помощью вспомогательных средств и без них;
- демонстрирует передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск в основной стойке с небольшого склона;
- демонстрирует метание мяча в цель из положения стоя, технику бега из различных положений;

- выполняет упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол) и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха);

К концу обучения в 3 классе обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи (под руководством учителя и самостоятельно);
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий;
- различает и называет основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, спорт);
- владеет представлениями о нагрузке в процессе занятий физическими упражнениями различной направленности;
- распознает и описывает основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения;
- владеет элементарной информацией об исторических фактах развития физической культуры, направленности современных Олимпийских игр;
- описывает с помощью схем и плана технику выполнения освоенных физических упражнений;

Способы физкультурной деятельности:

- подбирает упражнения для разминки (общей, партерной, у опоры) и их представляет в виде комплексов гимнастических упражнений по целевому назначению;
- самостоятельно участвует в бессюжетных подвижных играх, игровых заданиях и спортивных эстафет (на выбор);
- определяет допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения;
- проводит наблюдения за своей физической подготовленностью;
- участвует в организации подвижных игр;

Физическое совершенствование:

- демонстрирует технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием, в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- демонстрирует технику плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль на спине;
- демонстрирует комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости, скоростных и координационных способностей;
- демонстрирует комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- демонстрирует 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;
- выполняет упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка);
- выполняет упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч);
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с

нарушением слуха);

К концу обучения в 4 классе обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает собственные знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи;
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий;
- характеризует физическую культуру, её роль в общей культуре человека, представление о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- представление о физической культуре разных народов России с учётом региональных особенностей;
- владеет представлениями о физической подготовке и развитии физических качеств;
- перечисляет способы оценки развития физических качеств и определения уровня физической подготовленности, в том и с использованием норм комплекса ГТО;
- понимает и перечисляет физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- определяет ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- перечисляет правила поведения и соблюдения техники безопасности в процессе различных занятий, правила оказания первой помощи;
- определяет состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различает гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость);
- составляет комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

Способы физкультурной деятельности:

- составляет индивидуальный режим дня, ведет дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измеряет показатели развития физических качеств и способностей;
- подбирает упражнения и нагрузку для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- организует и проводит подвижные игры по правилам и соблюдением техники безопасности;
- различает, выполняет и озвучивает строевые команды;
- описывает и демонстрирует правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

Физическое совершенствование:

- выполняет комплексы упражнений на развитие физические качества гибкости, координации и быстроты;
- демонстрирует технику бега, прыжка в длину с места и метания малого мяча в цель;

- демонстрирует технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно) на месте;
- выполняет акробатические упражнения (шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору);
- выполняет действия из спортивных игр;
- демонстрирует упражнения для коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- выполняет упражнения пальчиковой гимнастики, в сочетании со звуковой и артикуляционной гимнастикой; демонстрирует упражнения с дыханием;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (с учётом нормативов, установленных для лиц с нарушением слуха).

К концу обучения в 5 классе обучающиеся должны достичь следующих планируемых результатов по модулям и разделам программы:

Знания об адаптивной физической культуре:

- излагает знания об адаптивной физической культуре с использованием словесной речи;
- слухозрительно воспринимает и понимает термины и инструкции при выполнении физических упражнений, в ходе спортивных игр, дает речевые отчеты о выполнении заданий;
- владеет представлениями о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о роли легкой атлетики, гимнастики, плавания, игр в физическом развитии и трудовой деятельности;
- владеет представлениями об основных исторических фактах развития физической культуры и изучаемых видов физкультурно-спортивной деятельности, Олимпийского движения;
- понимание особенностей развития основных физических качеств и контроля за их развитием;

Способы физкультурной деятельности:

- оценивает и следит за своим физическим состоянием, осанкой;
- подбирает упражнения для комплексов утренней гимнастики, физкультминутки и проводит;
- подбирает упражнения для развития основных физических качеств и формирования правильной осанки;
- определяет содержание подвижных игр с учётом целевой направленности и воздействия;

Физическое совершенствование:

- демонстрирует технику выполнения изученных элементов легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол);
- выполняет комбинации основных акробатических упражнений, комплексы упражнений на коррекцию нарушений (осанки, плоскостопия);
- выполняет комплексы упражнений для подготовки к нормативам ВФСК ГТО.

Тематическое планирование

Данное распределение по часам является ориентировочным и может варьироваться в зависимости от индивидуального учебного графика и варианта реализации.

Тематический план

Модуль/раздел	Классы					
	1 доп.	1	2	3	4	5
I. Знания об адаптивной физической культуре	в процессе обучения на уроках					
II. Способы физкультурной деятельности	в процессе обучения на уроках					
III. Физическое совершенствование						
3.1. Легкая атлетика (осень). Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	-	24	24	18	18	18
3.2. Основная гимнастика с элементами корригирующей. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	50	24	24	36	36	36
3.3. Подвижные и спортивные игры. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	49	30	30	30	30	30
3.4. Легкая атлетика (весна) Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	-	21	24	18	18	18
Всего	99	99	102	102	102	102

Приложения

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся. В первую очередь оцениваются по динамике освоения двигательных

действий, физических упражнений и особенно коммуникации при совместной организованной деятельности (в подвижных играх, эстафетах, строевых приемах и команд): 0 баллов - нет фиксируемой динамики; 1 балл - минимальная динамика; 2 балла - удовлетворительная динамика; 3 балла - значительная динамика.

При удовлетворительной и значительной положительной динамике возможно использование цифровой оценки (отметки) в зависимости от наличия ошибок при выполнении двигательных действий и грубых ошибок начиная со второй четверти второго класса.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

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

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика балльной оценки (отметки).

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

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

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

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

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

Тематическое планирование (вариант 1.2)

№ темы п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся (на уровне УУД)	Основные направления воспитательной деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1 дополнительный класс (99 часов)						
Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре						
Раздел «Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека»						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения	<p>Двигательный режим ученика 1 дополнительного класса. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Значение утренней гигиенической гимнастики и заданий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями. Гигиенические правила, выполняемые после занятий физическими упражнениями (смена физкультурной одежды на повседневную, водные процедуры). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. 	1,2,3,4,5,6,7	<p>ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru</p>

Раздел «Физические упражнения»						
3	Физические упражнения	В процессе обучения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.	Объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Модуль II. Способы физкультурной деятельности						
Раздел «Самостоятельные занятия»						
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана): - участвует в составлении режима дня; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел «Самостоятельные игры и развлечения»						
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

Раздел «Физкультурно-оздоровительная деятельность»						
6	Физкультурная деятельность	В процессе обучения	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Делает выводы о свое физическое развитие и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Модуль III. Физическое совершенствование (99 часов)						
Раздел 1 Лёгкая атлетика (1 ч)						
7	Инструкция по Т.Б. на занятиях адаптивной физической культуры	1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Умение использовать свои навыки при травмах	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел 2 Основная гимнастика с элементами корригирующей (50 часов)						
8	Организующие команды и приемы	12	Построение в колонну и шеренгу по одному (по росту в восходящем порядке); равнение в затылок в колонне; равнение по линии (носки) в шеренге; передвижение в колонне по одному; перестроение в круг из шеренги, взявшись за руки; перестроение из колонны по одному через середину в колонну по два, взявшись за руки; размыкание на вытянутые руки вперед; повороты по ориентирам; выполнение движений по командам: «Встать!», «Сесть!», «Пошли!», «Побежали!», «Остановились!», «Повернулись!».	- Повторяет за педагогом упражнение; - выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения; упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

9	Акробатические и гимнастические упражнения	12	Группировка сидя; группировка лежа на спине; группировка в приседе; широкая группировка; положения прогнувшись, согнувшись в группировке.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу; - включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - повторяет за педагогом термины 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
10	Гимнастические упражнения с предметами	12	Простейшие соединения разученных движений.	<ul style="list-style-type: none"> Выполняет серии упражнений с визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма); - удерживает статичную позу несколько секунд; - участвует в организации рабочего места; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога. 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
11	Гимнастические упражнения прикладного характера	12	Лазанье вперед и назад по гимнастической скамейке, стоящей на полу: захват руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу скамейки) с положением тела в упоре на коленях, на четвереньках; лазанье по гимнастической стенке вверх (до определенной высоты) и вниз, вправо и влево (ноги на второй-третьей рейке) произвольным способом: захват руками реек (большой палец снизу рейки, остальные сверху) и постановка стоп; перелезание произвольным способом через гимнастическую скамейку и через две скамейки, стоящие параллельно на расстоянии 30-50 см (с правой и левой стороны). Переползание произвольным способом по гимнастическому мату, по полу, на	<ul style="list-style-type: none"> Выполняет упражнение целостно по подражанию; - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

		<p>четвереньках, на коленях, опираясь на кисти; переползание на четвереньках в медленном темпе по «коридору» 15-25 см; подлезание под препятствие (коня, козла) головой вперед, с прогибанием позвоночника в горизонтальном положении; то же с перекатыванием мяча; пролезание через гимнастические обручи (3-4 обруча на расстоянии 50 см).</p> <p><i>Упражнения с большими мячами.</i> Основные положения с мячом: мяч в руках внизу, впереди, сверху; передача мяча в шеренге вправо, влево; перекатывание мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному вправо, влево; подбрасывание мяча вверх и ловля его; удары мячом о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3 м.</p> <p><i>Упражнения с маленькими мячами.</i> Основные положения с мячом: правая (левая) рука с мячом впереди, сверху, внизу, в стороне; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; удары мячом о пол и ловля его двумя руками; броски мяча в стену и ловля его двумя руками.</p>	<p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации.</p>		
--	--	---	---	--	--

12	Общеразвивающие упражнения	В процессе обучения	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Основная стойка «На параде»; стойка — ноги на ширине плеч («Штангист»), положение рук — вниз, вперед, в стороны, вверх, за спину; движение прямых рук вперед, назад, в стороны, вверх («Птицы летят», «Сбор яблок» и др.); поднимание и опускание плеч; движение кистями и пальцами рук из различных исходных положений («Наматываем катушку»); выставление прямой ноги на носок вперед, в сторону, назад; поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад; поднимание на носках («Кто выше?»); приседание («Зайчишка»); наклоны туловища вправо, влево («Качаются деревья», «Часы»); повороты туловища вправо, влево («Самолет»); повороты головы («Щенок»); простейшие сочетания изученных движений; соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики.</p>	<p>Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p>	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
13	Развитие гибкости и формирование осанки	В процессе обучения	<p>Поднимание рук в стороны, вверх, стоя спиной к стене, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками; приседание, касаясь стены затылком и спиной; из положения стоя у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами и пятками, отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение; поднимание левой (правой) ноги вперед, в сторону, назад, опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеч), вторая рука на поясе; для мышц стопы: ходьба на носках, ноги прямые; ходьба на наружной и внутренней сторонах стопы; ходьба на пятках. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p>	<p>Включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

14	Развитие координации	В процессе обучения	<p>Движения рук, ног и туловища в различных стойках: с разомкнутыми ступнями, смыкание и размыкание носков; с сомкнутыми ступнями, на носках, пятках, одна ступня впереди другой; на одной ноге с различным положением рук, с движениями руками, второй ногой, туловищем; ходьба по «коридору» шириной 20 см, ходьба по линии или между двумя параллельными линиями, проведенными на расстоянии 10 см друг от друга; ходьба между двух скамеек; ходьба по доске на полу (на ступнях, на носках) приставным, переменным, широким шагами, вперед, назад, с высоким подъемом бедра, с предметом в руках (на голове), переступанием через поперечные полосы шириной 20-30 см, перешагиванием через предметы высотой до 20 см, подлезанием под веревку (резинку) высотой 70 см, хлопками в ладоши, подбрасыванием мяча, с остановкой в стойке (продольно и поперек), на одной ноге, вторая нога вперед, руки – одна вперед, вторая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх.</p> <p>Построение в шеренгу в обозначенное место по черте (в кружках, квадратах); шаг вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами; ходьба по ориентирам, начерченным на полу; прыжок в длину с места толчком двумя ногами в начерченный ориентир; воспроизведение прыжка в длину с места (на различные отрезки); метание мяча по заданию на различные расстояния.</p>	<p>Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p>	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
----	----------------------	---------------------	---	---	---------------	---

15	Развитие силовых способностей	В процессе обучения	Правильный захват различных по величине и форме предметов одной и двумя руками.	Проговаривает назначение спортивного инвентаря;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
----	-------------------------------	---------------------	---	---	---------------	--

Раздел 3 Подвижные и спортивные игры (49 часов)

16	Игры с бегом	20	Игры-соревнования: «Пятнашки», «пятнашки со скакалкой», «Бег с препятствиями», «Птицы и клетка», «Лиса и зайцы», «Сорви-шапку», «Поймай дракона за хвост», «Коршун и наседка», «Палочка-выручалочка», «Прыжки по кочкам», «Стой!».	Проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
17	Игры с мячом	20	Подвижные игры с мячом: « День и ночь», «Салки без мяча», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Удочка», «Круговая лапта». Элементы футбола. ТБ при занятиях футболом. Оказание первой помощи при травме. Передвижение: бег, ходьба, остановка, поворот, прыжок. Ходьба с переходом на бег по прямой. Стартовые рывки на 10-15, 20-30 м. Ходьба с переходом на бег между предметами. Техника ударов по мячу (передачи и удары по воротам. Подход к мячу (разбег). Замах ударной ногой и постановка опорной ноги. Ударное движение с предварительным выбором траектории.	Включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения)	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
18	Игра «Городки»	9	Правила соревнований «Городки». ТБ при игре в городки. Исходное положение – стойка игрока. Держание снаряда (биты). Виды хватов. Отведение снаряда. Замах. Разгон биты. Выброс, финальное усилие.	Выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

19	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений	В процессе обучения	Перебежки парами, группами по прямой на расстояние до 15 м (по ориентирам и от одного ориентира к другому); перебежки группами по «коридору» шириной 1 м, затем — 30—40 см, обозначенному линиями или веревками до 15 м.	Умеет работать с тренажерами;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа» https://myschool.edu.ru
20	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей	В процессе обучения	Бег наперегонки до 20 м без выявления победителя	Проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.)	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
21	Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости и силовых способностей	В процессе обучения	Бег в медленном темпе (20 с).Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
ИТОГО часов		99				

1 класс

1 класс (99 часов)					
Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре					
Раздел « Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека»					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения	<p>Двигательный режим ученика 1 класса. Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Значение утренней гигиенической гимнастики и заданий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями. Гигиенические правила, выполняемые после занятий физическими упражнениями (смена физкультурной одежды на повседневную, водные процедуры). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. 	<p>1,2,3,4,5,6,7</p> <p>ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru</p>

Модуль II. Способы физической деятельности						
Раздел «Самостоятельные занятия»						
2	Самостоятельные занятия	В процессе обучения	<p>Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p>	<p>С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана):</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в составлении режима дня; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел «Самостоятельные игры и развлечения»						
3	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения	<p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности; 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

Раздел «Физкультурная деятельность»						
4	Физкультурная деятельность	В процессе обучения	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Модуль III. Физическое совершенствование (99 часов)						
Раздел 1. Лёгкая атлетика (осень) 24 часа						
5	Ходьба и беговые упражнения	10	Имитационная ходьба: ходьба, держась за руки (полуоборот в сторону движения по прямой); ходьба обычная и широким шагом с сохранением правильной осанки, дыхания; ходьба обычная, на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы (на месте и с продвижением), с различным положением и фиксацией рук (на поясе, к плечам, на голову, за голову, за спину, вперед, в стороны, вверх, перед грудью согнутые в локтях); ходьба с остановками по сигналу (взмах руки и т.д.), ритмичная ходьба с подсчетом учителя; чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках (например, на первые четыре счета — обычные шаги, на следующие четыре счета — движение на носках), то же с изменением положения рук (например, на первые четыре счета — обычные шаги, на следующие четыре счета — движение на носках, руки на поясе); свободный, непринужденный бег; бег с сохранением правильной осанки, дыхания; бег с остановкой по сигналу; чередование бега и ходьбы на расстояние до 40 м (10 м — бег, 10 м — ходьба с постепенным замедлением, повторить два раза); бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа).	Выполняет упражнение по показу; - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

6	Прыжковые упражнения	8	<p>Прыжки на месте на двух ногах (опираясь на бревно или рейку гимнастической стенки) с мягким приземлением на полусогнутые ноги; прыжки на одной ноге, потом на другой; прыжки низкие, высокие; прыжки на месте в приседе и полуприседе в парах (лицом друг к другу, держась за руки), правильное вращение скакалки; пробегание под медленно вращающейся скакалкой (навстречу бегущему); прыжки через длинную неподвижную скакалку (высота 10—20 см) с различным положением рук; правильное вращение скакалки; прыжки на месте через качающуюся скакалку на одной, двух ногах, с ноги на ногу (стоя боком к скакалке); прыжки вправо, влево с мягким приземлением и с продвижением вперед, с предварительным движением рук назад; прыжки с высоты 20—30 см с мягким приземлением; прыжки с места на мягкое препятствие высотой до 30 см; прыжки с расстояния полушага; произвольные прыжки через небольшую высоту (10—20 см) с 3—4 шагов разбега, отталкиваясь поочередно правой и левой ногой; произвольные прыжки в длину с места, приземляясь на обе ноги; произвольные прыжки в длину с разбега (4—5 шагов) без обозначения места отталкивания, приземляясь на обе ноги; имитирующие прыжки: «Как прыгает птичка», «Как прыгает мяч», «Кто тише прыгнет».</p>	<p>Выполняет упражнение по показу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации. 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
7	Броски и метание	6	<p>Метание малого мяча (по сигналу) в цель перед собой в пол, яму, корзину на расстояние 3, 4, 5 м; метание резинового мяча на дальность обеими руками способом из-за головы; метание малого мяча правой (левой) рукой с места из-за головы, стоя лицом по направлению</p>	<p>Удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			метания.			
8	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений	В процессе обучения	Перебежки парами, группами по прямой на расстояние до 15 м (по ориентирам и от одного ориентира к другому); перебежки группами по «коридору» шириной 1 м, затем — 30—40 см, обозначенному линиями или веревками до 15 м.	Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает назначение спортивного инвентаря.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
9	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей	В процессе обучения	Бег наперегонки до 20 м без выявления победителя.	Проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
10	Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости и силовых способностей		Бег в медленном темпе (20 с). Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел. Основная гимнастика с элементами корригирующей (24 часа)						
11	Организующие команды и приемы	8	Построение парами; передвижение парами с соблюдением равенства; перестроение из колонны по одному в круг в движении за учителем; движение в колонне с изменением направления по ориентирам; повороты на месте, направо (налево) переступанием с указанием направления учителем; размыкание на вытянутые руки в стороны; выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»; ходьба на месте, ходьба в обход.	Повторяет за педагогом упражнение; - выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения; упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
12	Акробатические и гимнастические	8	Группировка сидя; группировка лежа на спине; группировка в приседе; широкая группировка; положения прогнувшись, согнувшись в группировке.	- Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу; - включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

	упражнения			построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения		
13	Акробатические и гимнастические комбинации	8	Простейшие соединения разученных движений.	Выполняет серии упражнений с визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма); - удерживает статичную позу несколько секунд; - участвует в организации рабочего места; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
14	Гимнастические упражнения прикладного характера	8	Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке (установленной под углом до 20°) вверх, одноименно и разноименно; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименно; лазанье по гимнастической стенке боком вправо и влево (приставными шагами); лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 20°, под уклон; перелезание произвольным способом через наклонную гимнастическую скамейку, стоя боком к скамейке (продольно) и стоя лицом к скамейке (поперечно). Переползание по полу, по гимнастическому мату на четвереньках одноименным и разноименным способами; подлезание под препятствие высотой 70 см. <i>Упражнения с большими мячами.</i> Основные положения с мячом: мяч в руках внизу, впереди, вверху; передача мяча в шеренге вправо, влево; перекатывание мяча по кругу вправо,	Выполняет упражнение целостно по подражанию; - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			влево; передача мяча в колонне по одному вправо, влево; подбрасывание мяча вверх и ловля его; удары мячом о пол и ловля его; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 1-3 м. <i>Упражнения с малыми мячами.</i> Основные положения с мячом: правая (левая) рука с мячом впереди, сверху, внизу, в стороне; подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками; удары мячом о пол и ловля его двумя руками; броски мяча в стену и ловля его двумя руками.	статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации.		
15	Общеразвивающие упражнения	В процессе обучения	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Положение рук за голову, на голову; положение рук на пояс; движение согнутой правой (левой) ноги вперед; поднятие на носках с перекатом на пятки; упор присев; наклоны туловища вперед («Дровосек»); наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; круговые движения головой; простейшие соединения изученных движений; комплексы упражнений утренней гимнастики.	Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
16	Развитие гибкости и формирование осанки	В процессе обучения	Поднимание на носках и приседание с грузом на голове (150-200 г); передвижение шагом с грузом на голове; вставание на гимнастическую скамейку с грузом на голове и ходьба по гимнастической скамейке; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке, канате, обруче (для мышц стопы).	Проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
17	Развитие координации	В процессе обучения	Движения рук, ног и туловища в различных стойках: с разомкнутыми ступнями, смыкание и размыкание носков; с сомкнутыми ступнями, на носках, пятках, одна ступня впереди другой; на одной ноге с различным положением рук, с движениями руками, второй ногой,	Выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			<p>туловищем; ходьба по «коридору» шириной 20 см, ходьба по линии или между двумя параллельными линиями, проведенными на расстоянии 10 см друг от друга; ходьба между двух скамеек; ходьба по доске на полу (на ступнях, на носках) приставным, переменным, широким шагами, вперед, назад, с высоким подъемом бедра, с предметом в руках (на голове), переступанием через поперечные полосы шириной 20-30 см, перешагиванием через предметы высотой до 20 см, подлезанием под веревку (резинку) высотой 70 см, хлопками в ладоши, подбрасыванием мяча, с остановкой в стойке (продольно и поперек), на одной ноге, вторая нога вперед, руки – одна вперед, вторая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх. Соскок с гимнастической скамейки из полуприседа.</p> <p>Поднимание на носках с закрытыми глазами; ходьба с закрытыми глазами по заданному направлению; подпрыгивание вверх на месте с захватом, ударом или касанием висящих предметов; соскакивание с возвышения до 40 см в круг диаметром 30-40 см, нарисованный на расстоянии 40 см; лазанье по гимнастической стенке вверх (одна нога – на одну рейку, другая – на другую рейку, вниз не смотреть); лазанье по гимнастической стенке вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами; ходьба по доске гимнастической скамейки с различными положениями рук, с мячом, хлопками в ладоши. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p>		
--	--	--	--	--	--

18	Развитие силовых способностей	В процессе обучения	Поднимание, переноска, передача и расстановка различных по тяжести предметов с изменением темпа передвижения, расстояния и введением дополнительных препятствий, в шеренге, в колонне, по кругу, в шахматном порядке, в виде игр и эстафет, перемещение груза способом катания.	Проговаривает назначение спортивного инвентаря.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел. Подвижные и спортивные игры (30 часов)						
19	Спортивные игры	В процессе обучения	Взаимодействие в спортивной игре. Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи	Выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
20	Основные правила игры в баскетбол, пионербол, футбол	20	Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их; - выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
21	Коррекционно-развивающие игры	10	Подвижные игры на развитие внимания: «Что делает?», «Воздух, вода, земля, ветер».	Включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел Легкая атлетика (18 часа)						
22	Первая медицинская помощь при травмах	В процессе обучения	Возможные причины травматизма при занятиях физическими упражнениями на свежем воздухе. Оказание первой помощи	Умение оказать первую помощь при травмах	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

23	Ходьба и беговые упражнения	7	<p>Ходьба обычная и широким шагом, на носках с различным движением рук (например, на счет 1-2 – руки на поясе, на 3-4 – руки за голову и т.д.); ходьба с изменением направления по ориентирам и командам учителя; ритмическая ходьба с притопыванием; чередование обычной ходьбы с ходьбой на носках, изменяя положение рук (4 шага – руки на поясе, 4 шага на носках – руки за голову и т.д.); чередование ходьбы и бега с остановкой по сигналу; бег в чередовании с ходьбой до 50 м (15 м – ходьба, 20 м – бег, 15 м – ходьба); бег из различных исходных положений (спиной, боком – приставными шагами).</p>	<p>Выполняет упражнение по показу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации. 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
24	Прыжковые упражнения	7	<p>Прыжки на двух ногах с небольшим продвижением вперед, назад, вправо, влево и на одной ноге; пробегание наискось с различным положением рук под медленно и быстро вращающейся скакалкой; прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием под нее и выбеганием (по сигналу, на счет); ознакомление с правилами вращения короткой скакалки; вращение вдвое сложной скакалки сбоку правой, левой рукой в сочетании с прыжками на обеих ногах; прыжки через короткую скакалку на месте, на обеих ногах, с промежуточным прыжком; прыжки через короткую скакалку на месте на одной ноге; прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую; чередование прыжков с высоты до 40 см и запрыгивание на препятствие высотой до 30 см с 2-8 шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой в «зоне отталкивания» (для мальчиков примерно в</p>	<p>Выполняет упражнение по показу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации. 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			80-100 см от матов, а для девочек – 60-80 см); прыжки в высоту с прямого разбега, толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота планки и веревочки до 40 см); прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.			
25	Броски и метание	7	Метание малого мяча из-за головы в щит (1x1 м), расположенный на высоте 2 м (центр щита), с расстояния 3 м; метание в горизонтальную цель с расстояния 6 м (ширина цели 2 м).	Удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
26	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений	В процессе обучения	Бег по «кочкам», через набивные мячи или по размеченным участкам дорожки (ширина разметки 60-80 см).	Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
27	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей	В процессе обучения	Бег наперегонки до 30 м.	Проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает назначение спортивного инвентаря;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
28	Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости и силовых способностей		Бег в медленном темпе до 30 секунд. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
ИТОГО часов		99				

2 класс

2 класс (102 часа)					
Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре					
Раздел «Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека»					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения	<p>Двигательный режим ученика 2 класса. Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Значение утренней гигиенической гимнастики и заданий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями. Гигиенические правила, выполняемые после занятий физическими упражнениями (смена физкультурной одежды на повседневную, водные процедуры). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т. д.):- объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей</p>	<p>1,2,3,4,5,6,7</p> <p>ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru</p>
Раздел «Из истории физической культуры»					
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения	<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности адаптивной физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь адаптивной физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>Называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм</p>	<p>1,2,3,4,5,6,7</p> <p>ФГИС «Моя школа» https://myschool.edu.ru</p>

Раздел «Физические упражнения»						
3	Физические упражнения	В процессе обучения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Называет индивидуальные основы личной гигиены;- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Модуль II. Способы физкультурной деятельности						
Раздел «Самостоятельные занятия»						
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана): - участвует в составлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел «Самостоятельные игры и развлечения»						
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

Раздел «Физкультурная деятельность»						
6	Физкультурная деятельность	В процессе обучения	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Модуль III. Физическое совершенствование (102 часа)						
Раздел Лёгкая атлетика (осень) (24 часа)						
7	Ходьба и беговые упражнения	10	Ходьба (на носках, на пятках, на внутренних и наружных сторонах ступни с поджатыми пальцами) пригнувшись (туловище наклонено вперед, ноги полусогнуты, руки свободны), крадучись в полуприседе, в приседе, выпадами; ходьба приставным, переменным, окрестным (вперед и в сторону), семенящим шагом; ходьба с подскоками; ходьба с перекатом с пятки на носок, с постановкой стоп параллельно друг другу; ходьба с подниманием бедра, на месте и с продвижением (опорная нога прямая, постановка ноги с носка, колени не разводятся, руки на поясе); ходьба с остановками по заданию, по сигналу (присесть, сесть, повернуться, выполнить движение руками и др.); ритмическая ходьба с хлопками в ладоши; ходьба и бег между расставленными предметами (не задевая их); чередование бега и ходьбы на расстояние до 60 м (20 м – бег, 10 м – ходьба и т. д.); бег широким шагом, бег на носках, бег в «коридоре» шириной 30-40 см, бег по размеченному линиями участку (расстояние между линиями 70-100 см), бег с различными положениями рук (на поясе, к плечам, в стороны).	– Выполняет упражнение по показу; - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

8	Прыжковые упражнения	8	<p>Прыжки на двух ногах и на одной ноге с поворотами направо и налево; пробегание под длинной вращающейся скакалкой (по начерченной на полу дорожке шириной 20-30 см, по доске в различных направлениях; боком, приставным, окрестным шагами, спиной вперед); прыжки через длинную вращающуюся скакалку с поворотами на 90° с вбеганием и выбеганием; прыжки через длинную вращающуюся скакалку на одной ноге с поворотами направо и налево; прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед произвольно, с одной ноги на другую, на одной и двух ногах; прыжки с высоты 50 см с мягким приземлением до упора присев (слегка развернув колени в стороны с опорой ладонями о пол), до приседания и полу-приседания; запрыгивание на препятствия высотой до 40 см с 6-10 шагов разбега; прыжки с места из полуприседа, руки назад с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места с заданием на правильное приземление; прыжки в длину с разбега; прыжки на обеих ногах, с одной ноги на другую; из круга в круг (на расстоянии 30-60 см); прыжки через полосу шириной 80-100 см с приземлением на обе ноги (зона отталкивания шириной 60 см).</p>	<p>Выполняет упражнение по показу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации. 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
9	Броски и метание	6	<p>Метание малых мячей из-за головы на дальность по «коридору» длиной 10 м; метание малых мячей и различных мелких предметов на заданное расстояние, метание набивных (до 1 кг), волейбольных, резиновых мячей на дальность способом из-за головы обеими руками.</p>	<p>Удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
10	Общеразвивающие упражнения. Развитие	проц ессе обуч	<p>Бег с изменением направления движения (обегая препятствия, по кругу,</p>	<p>Выполняет знакомое упражнение целостно;</p>	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»:

	координации движений		«восьмеркой», за учителем и т.д.). Прыжки в высоту с дополнительными заданиями: на точность приземления, с хлопками во время полета (высота планки, веревки до 50 см).	- выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);		https://myschool.edu.ru
11	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей	В процессе обучения	Бег наперегонки до 40 м.	Проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения)	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
12	Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости и силовых способностей	В процессе обучения	Бег в медленном темпе с упражнениями на дыхание до 45 секунд.	Проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел. Основная гимнастика с элементами корригирующей (24 часа)						
13	Организующие команды и приемы	6	Построение в круг из колонны по одному; повороты направо и налево прыжком; перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре по заранее расставленным направляющим; размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны; ходьба через середину зала (площадки).	Повторяет за педагогом упражнение; - выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнения самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения; упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
14	Акробатические и гимнастические упражнения	6	Перекат назад-вперед из упора присев; перекат в сторону из положения лежа на спине, рука вверх; перекат в сторону лежа на спине в группировке.	Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу; - включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

				построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - участвует в организации рабочего места		
15	Акробатические и гимнастические комбинации	4	Простейшие соединения разученных движений.	Повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения; - выполняет серии упражнений с визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма); - удерживает статичную позу несколько секунд	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
16	Гимнастические упражнения прикладного характера	8	Лазанье на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом 30°, одноименным и разноименным способами; лазанье по гимнастической стенке вправо и влево, делая одноименные приставные движения руками и ногами (правая нога и правая рука и наоборот); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз разноименным способом (правая нога и левая рука и наоборот); преодоление препятствий (высота 40-60 см) способом перешагивания. Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке одноименным и разноименным способами; переползание по полу, на полчетвереньках (в упоре на предплечья, стоя на коленях) по кругу с толканием впереди себя набивного мяча; подлезание под гимнастическую скамейку, поставленную под углом 30-40°. <i>Упражнения с большими мячами.</i> Подбрасывание мяча вверх (выше, чем в I классе) и ловля его после отскока; перебрасывание мяча в шеренгах вправо, влево с расстояния до 2-4 м; перебрасывание мяча способом снизу; ведение мяча на месте.	Выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			<p><i>Упражнения с малыми мячами.</i></p> <p>Подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; удары мячом о пол и ловля его одной рукой; отбивание мяча вверх двумя руками; удары мячом о стену и ловля его двумя руками.</p>			
17	Общеразвивающие упражнения	В процессе обучения	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища; положение рук к плечам; положение рук перед грудью; сгибание и разгибание рук из положения в стороны, вперед, вверх; взмахи рукой вперед, назад, в сторону; то же ногой; выпады вперед, в сторону на месте, с продвижением, с наклоном туловища и с пружинистым приседанием; наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела; круговые движения туловища; приседание со взмахами рук; простейшие соединения изученных движений рук, ног, туловища; соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики.</p>	<p>Выполняет знакомое упражнение целостно;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - проговаривает назначение спортивного инвентаря; 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
18	Развитие гибкости и формирование осанки	В процессе обучения	<p>Поднимание согнутой ноги вперед и выпрямление ее вперед, в сторону (стоя у стены); то же упражнение с подниманием на носки; движения руками вперед, в стороны, вверх и вниз, стоя у гимнастической стенки (лопатки, затылок, ягодицы касаются стенки); наклоны вправо, влево, не теряя касания со стеной; стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии большого шага, наклониться вперед, взявшись за рейку гимнастической стенки на высоте груди, слегка прогнуться и выпрямиться в основную стойку; ходьба по канату, лежащему на полу, охватывая его сводом стопы (для мышц стопы).</p>	<p>Включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p>	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

19	Развитие координации	В процессе обучения	<p>Движения рук, ног и туловища в различных стойках: с разомкнутыми ступнями, смыкание и размыкание носков; с сомкнутыми ступнями, на носках, пятках, одна ступня впереди другой; на одной ноге с различным положением рук, с движениями руками, второй ногой, туловищем; ходьба по «коридору» шириной 20 см, ходьба по линии или между двумя параллельными линиями, проведенными на расстоянии 10 см друг от друга; ходьба между двух скамеек; ходьба по доске на полу (на ступнях, на носках) приставным, переменным, широким шагами, вперед, назад, с высоким подъемом бедра, с предметом в руках (на голове), переступанием через поперечные полосы шириной 20-30 см, перешагиванием через предметы высотой до 20 см, подлезанием под веревку (резинку) высотой 70 см, хлопками в ладоши, подбрасыванием мяча, с остановкой в стойке (продольно и поперек), на одной ноге, вторая нога вперед, руки – одна вперед, вторая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх. Вставание на рейку гимнастической скамейки (стоя лицом и боком). Соскок с гимнастической скамейки из полуприседа.</p> <p>Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат); движение в колонне с изменением направления по ориентирам; построение по команде в круг на свое место (по ориентирам); повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке; прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без</p>	Выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
----	----------------------	---------------------	--	--	---------------	---

			контроля зрения; шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми глазами; изменение направления лазанья по определенным ориентирам; подбрасывание мяча до определенного ориентира; выполнение исходных положений рук по показу и словесной инструкции учителя; поднятие рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение упражнений без контроля зрения.			
20	Развитие силовых способностей	В процессе обучения	Перемещение груза способом толкания.	Выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

Раздел. Подвижные игры (30 ч)						
	Правила подвижных и спортивных игр. Взаимодействие со сверстниками в игре.	10	<p>Выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их; - выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.); - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности. <p>Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p> <p>Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p>	<p>Выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности. 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
22	На материале легкой атлетики	5	<p>Игры с ходьбой и бегом: «Быстро по местам!», «Невидимка», эстафета «Ходьба по начерченной полосе»; игры с бегом: «Бег за обручами», «Белые медведи»; игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Эстафета с прыжками»; игры с метанием на дальность и в цель: «Стой!», «Поймай мяч в воздухе!», «Будь метким!».</p>	<p>Принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их;</p>	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

23	Коррекционно-развивающие игры	5	Игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки – «Чья команда быстрее построится?»; на развитие внимания – «Запрещенное движение»; на развитие функции равновесия – «Скакуны», «В лабиринте». Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».	Включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
24	Подвижные игры с ловлей и бросками мяча:	10	«Попади в обруч», «Мяч водящему». Эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом	Выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел Легкая атлетика (24 часа)						
25	Ходьба и беговые упражнения	10	Ходьба (на носках, на пятках, на внутренних и наружных сторонах ступни с поджатыми пальцами) пригнувшись (туловище наклонено вперед, ноги полусогнуты, руки свободны), крадучись в полуприседе, в приседе, выпадами; ходьба приставным, переменным, окрестным (вперед и в сторону), семенящим шагом; ходьба с подскоками; ходьба с перекатом с пятки на носок, с постановкой стоп параллельно друг другу; ходьба с подниманием бедра, на месте и с продвижением (опорная нога прямая, постановка ноги с носка, колени не разводятся, руки на поясе); ходьба с остановками по заданию, по сигналу (присесть, сесть, повернуться, выполнить движение руками и др.); ритмическая ходьба с хлопками в ладоши; ходьба и бег между расставленными предметами (не задевая их); чередование бега и ходьбы на	Выполняет упражнение по показу; - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			расстояние до 60 м (20 м – бег, 10 м – ходьба и т. д.); бег широким шагом, бег на носках, бег в «коридоре» шириной 30-40 см, бег по размеченному линиями участку (расстояние между линиями 70-100 см), бег с различными положениями рук (на поясе, к плечам, в стороны).			
26	Прыжковые упражнения	8	<p>Прыжки на двух ногах и на одной ноге с поворотами направо и налево; пробегание под длинной вращающейся скакалкой (по начерченной на полу дорожке шириной 20-30 см, по доске в различных направлениях; боком, приставным, окрестным шагами, спиной вперед); прыжки через длинную вращающуюся скакалку с поворотами на 90° с вбеганием и выбеганием; прыжки через длинную вращающуюся скакалку на одной ноге с поворотами направо и налево; прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед произвольно, с одной ноги на другую, на одной и двух ногах; прыжки с высоты 50 см с мягким приземлением до упора присев (слегка развернув колени в стороны с опорой ладонями о пол), до приседания и полуприседания; запрыгивание на препятствия высотой до 40 см с 6-10 шагов разбега; прыжки с места из полуприседа, руки назад с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места с заданием на правильное приземление; прыжки в длину с разбега; прыжки на обеих ногах, с одной ноги на другую; из круга в круг (на расстоянии 30-60 см); прыжки через полосу шириной 80-100 см с приземлением на обе ноги (зона отталкивания шириной 60 см).</p>	<p>Выполняет упражнение по показу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации. 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
27	Броски и метание	6	Метание малых мячей из-за головы на дальность по «коридору» длиной 10 м;	Удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»:

			метание малых мячей и различных мелких предметов на заданное расстояние, метание набивных (до 1 кг), волейбольных, резиновых мячей на дальность способом из-за головы обеими руками.	статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения		https://myschool.edu.ru
28	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений	В процессе обучения	Бег с изменением направления движения (обегая препятствия, по кругу, «восьмеркой», за учителем и т.д.). Прыжки в высоту с дополнительными заданиями: на точность приземления, с хлопками во время полета (высота планки, веревки до 50 см).	Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает назначение спортивного инвентаря	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
29	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей	В процессе обучения	Бег наперегонки до 40 м. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
30	Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости и силовых способностей	В процессе обучения	Бег в медленном темпе с упражнениями на дыхание до 45 секунд.	Выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
ИТОГО часов		102				

3 класс

3 класс (102 часа)						
Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре						
Раздел «Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека»						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения	<p>Двигательный режим ученика 3 класса. Одежда ученика во время занятий физическими упражнениями. Значение заданий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время. Соблюдение техники безопасности. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила подвижных игр</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей 	1,2,3,4,5,6,7	<p>ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru</p>
Раздел «Из истории адаптивной физической культуры»						
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения	<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь адаптивной физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>Называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; 	1,2,3,4,5,6,7	<p>ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru</p>

Раздел «Физические упражнения»							
3	Физические упражнения	В процессе обучения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru	
Модуль II. Способы физкультурной деятельности							
Раздел «Самостоятельные занятия»							
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана): - участвует в составлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru	
Раздел «Самостоятельные игры и развлечения»							
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Правила подвижных игр	Проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru	

Раздел «Физкультурная деятельность»						
6	Физкультурная деятельность	В процессе обучения	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Модуль III. Физическое совершенствование (102 часа)						
Раздел Лёгкая атлетика (18 часов)						
7	Ходьба и беговые упражнения	6	Ходьба с высоким подниманием бедра в «коридорчике» шириной 20 см; ходьба с перешагиванием через предметы (мячи, палки, скакалки, кубики) по прямой линии и в шахматном порядке, в два ряда (правый ряд предметов под правую ногу, а левый — под левую ногу); ходьба через полосы (расстояние между ними 20-30 см); ходьба по кружкам; то же на носках; ходьба в медленном, среднем и быстром темпе; ходьба с замедлением и ускорением (под счет, хлопки, барабан, удары бубна, гимнастической палки о пол, метроном); ходьба с сохранением заданного интервала (дистанции); ходьба с энергичными движениями рук, согнутых в локтях; освоение начала движения с левой ноги, ходьба в колонне по одному: на счет 1 — акцентированное опускание ноги на пол, 2-3-4 – обычный шаг; чередование бега с ходьбой на расстояние до 100 м (30 м – бег, 20 м – ходьба); бег на месте и с продвижением вперед; бег широким шагом; бег широким шагом на носках на расстояние до 40 м; бег через линии в «коридорчике»; бег по «коридору», имеющему форму дуги; встречные перебежки группами. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	Выполняет упражнение по показу; - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

8	Прыжковые упражнения	6	Прыжки на месте на одной, двух ногах с поворотами на 180°, 270°, 360° (поочередно); пробегание по двое, по трое под длинной вращающейся скакалкой; вбегание по двое, по трое под длинную вращающуюся скакалку; прыжки под ней и выбегание; прыжки через короткую скакалку, продвигаясь назад, в сторону на одной, двух ногах; прыжки через короткую скакалку при вращении ее назад; чередование прыжков (с высоты до 60 см) и запрыгивание на препятствие (высотой до 40 см) толчком одной ноги с разбега (место отталкивания в 30-50 см от препятствия); прыжки в длину с места на дальность; прыжки в длину с разбега на дальность; прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги».	Выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
9	Броски и метание	6	Метание малого мяча из-за головы в щит (1x1 м, высота 3 м) с расстояния до 6 м для мальчиков и до 4 м для девочек; метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния до 10 м (ширина цели до 2 м).	Удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
10	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений	В процессе обучения	Бег из различных исходных положений (из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега).	Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

				мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).		
11	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей	В процессе обучения	Бег наперегонки до 50 м.	Перешагивание через мячи, палки, скакалки, кубики; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; Общеразвивающие упражнения.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
12	Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости и силовых способностей	В процессе обучения	Бег в медленном темпе до 1 мин. Подготовка к сдаче нормативов ВФСК ГТО	Включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины. Развитие силовых способностей	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Основная гимнастика с элементами корригирующей (36 часов)						
13	Организующие команды и приемы	9	Повороты направо и налево (по разделениям); расчет на первый и второй; расчет по три, по четыре; построение из одной шеренги в две (без строевой команды); размыкание и смыкание приставными шагами; начало ходьбы с левой ноги; ходьба противходом.	Повторяет за педагогом упражнение; - выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения; упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
14		9	Перекат в сторону в упоре стоя на коленях (с опорой предплечьями) вправо (влево); перекат в сторону из упора сидя на пятках	Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

	Акробатические и гимнастические упражнения		в стойку на одно колено, вторая нога в сторону на носок; перекал вправо (влево) из упора стоя на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок.	- включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения		u.ru
15	Акробатические и гимнастические комбинации	9	Простейшие соединения разученных движений.	Выполняет серии упражнений с визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма); - удерживает статичную позу несколько секунд; - участвует в организации рабочего места; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
16	Гимнастические упражнения прикладного характера	9	Лазанье на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке (под углом 30°) одноименным и разноименным способами под уклон; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способами (ноги ставить на каждую рейку или через 1—2 рейки); лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке (под углом до 30°) с переходом на гимнастическую стенку; перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками 20—40 см); влезание на различные препятствия (конь, козел, бревно и др.). Переползание по гимнастической скамейке на полчетвереньках; подлезание под различные препятствия высотой 60 см. <i>Упражнения с большими мячами.</i> Перебрасывание мяча в кругу вправо,	Выполняет упражнение целостно по подражанию; - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			<p>влево; перебрасывание мяча в колоннах назад, справа, слева; перебрасывание мяча из-за головы; ведение мяча в ходьбе. <i>Упражнения с малыми мячами.</i> Подбрасывание мяча одной рукой после дополнительных движений; отбивание мяча вверх одной рукой; удары мячом о стену и ловля его одной рукой; ведение мяча на месте; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 5-7 м и ловля его после дополнительных движений (хлопок в ладоши перед грудью, за спиной).</p>	<p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации.</p>		
17	<p>Общеразвивающие упражнения. Дыхательные упражнения: статические. Динамические, полное дыхание</p>	<p>В процессе обучения</p>	<p>Основные положения и движения рук, ног, туловища. Круговые движения одной рукой в боковой и лицевой плоскости; то же двумя руками; круговые движения кистями рук; приседание на всей ступне и на носках; опираясь правой (левой) рукой о рейку гимнастической стенки (на высоте плеча), сгибание левой (правой) ноги вперед, в сторону (с отведением), назад; то же, но без опоры; поднимание прямых ног, сгибание и разгибание их в положении сидя; пружинящие приседания; переход в стойку на коленях из приседания; сесть, скрестив ноги, встать с опорой и без опоры руками; наклоны туловища вперед с различным положением рук; наклоны туловища вперед до касания пола руками; коллективное выполнение упражнений с шестами (канатами); поднимание рук, наклоны туловища, поднимание ног, приседание; сочетание изученных движений на 4-8 счетов; простейшие комбинации изученных движений с флажками на 4-8 счетов; комплекс утренней гимнастики.</p>	<p>Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p>	<p>1,2,3,4,5,6,7</p>	<p>ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru</p>

18	Развитие гибкости и формирование осанки	В процессе обучения	<p>Приседание с касанием пяток пальцами рук с грузом на голове; влезание на несколько реек гимнастической стенки, передвижение вправо и влево с грузом на голове; ходьба по гимнастической скамейке вправо и влево с грузом на голове; поднимание ноги вперед, отведение ее в сторону, назад, стоя на одной ноге с грузом на голове; поднимание согнутой ноги вперед, притягивание ее к груди двумя руками стоя у стены, не теряя касания с ней; захватывание предметов (малые мячи, кубики, булава, скакалка и др.) сводами ступней в положении сидя на скамейке. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p>	<p>Включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта) 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
19	Развитие координации	В процессе обучения	<p>Те же упражнения, что и в предыдущих классах, на бревне, лежащем на полу; простейшие комбинации из изученных упражнений.</p> <p>Построение в шеренгу с дистанцией друг от друга на локоть (руки на поясе); перестроение из круга в квадрат по ориентирам; ходьба до различных ориентиров; ходьба по начерченным на полу ориентирам; движения головой, руками, туловищем с остановкой по сигналу и проверкой правильной осанки и дыхания; сгибание и разгибание туловища до определенной высоты по ориентирам (стоя и лежа) с контролем зрения и воспроизведение упражнения с закрытыми глазами; движения руками на фоне экрана с коррекцией учителя; ходьба вперед: одна нога по гимнастической скамейке, вторая на полу; прыжок в высоту до определенного ориентира; прыжок в глубину в обозначенное место; переползание на четвереньках по гимнастической скамейке с закрытыми глазами; дозирование силы удара мячом о</p>	<p>Выполняет знакомое упражнение целостно;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			пол с условием, чтобы он отскочил на заданную высоту (до колен, до пояса, до плеча). <i>Пальчиковые кинезиологические упражнения:</i> «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка»			
20	Развитие силовых способностей. Расслабление.	В процессе обучения	Перемещение груза способом тяги. Упражнения на расслабление. Потряхивания конечностей, изометрические с фазой расслабления. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел Подвижные и спортивные игры (30 часов)						
21	Подвижные игры на взаимодействие	15	Игры «Руковички», «Щепки на реке», «Охота за тигром». Подвижные игры на подражание и развитие ощущений: «Покажи по-разному», «Кто я», «Зеркало». Подвижные игры на подражание и развитие ощущений: «Покажи по-разному», «Кто я», «Зеркало».	Выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их; - выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.); - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

22	Элементы спортивных игр	15	<p>Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.</p> <p>Пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.</p> <p>Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО</p>	<p>Принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их;</p> <p>- выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении и последующим броском в цель и др.);</p>	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел Легкая атлетика (18 часов)						
23	Ходьба и беговые упражнения		<p>Ходьба с высоким подниманием бедра в «коридорчике» шириной 20 см; ходьба с перешагиванием через предметы (мячи, палки, скакалки, кубики) по прямой линии и в шахматном порядке, в два ряда (правый ряд предметов под правую ногу, а левый — под левую ногу); ходьба через полосы (расстояние между ними 20-30 см); ходьба по кружкам; то же на носках; ходьба в медленном, среднем и быстром темпе; ходьба с замедлением и ускорением (под счет, хлопки, барабан, удары бубна, гимнастической палки о пол, метроном); ходьба с сохранением заданного интервала (дистанции); ходьба с энергичными движениями рук, согнутых в локтях; освоение начала движения с левой ноги, ходьба в колонне по одному: на счет 1 — акцентированное опускание ноги на пол, 2-3-4 – обычный шаг; чередование бега с ходьбой на расстояние до 100 м (30 м – бег, 20 м – ходьба); бег на месте и с продвижением вперед; бег широким шагом; бег широким шагом на носках на расстояние до 40 м; бег через линии в «коридорчике»; бег по «коридору», имеющему форму дуги; встречные перебежки группами.</p>	<p>Выполняет упражнение по показу;</p> <p>- выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога;</p> <p>- удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</p> <p>- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p> <p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;</p> <p>- ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной координации.</p>	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

24	Прыжковые упражнения		Прыжки на месте на одной, двух ногах с поворотами на 180°, 270°, 360° (поочередно); пробегание по двое, по трое под длинной вращающейся скакалкой; вбегание по двое, по трое под длинную вращающуюся скакалку; прыжки под ней и выбегание; прыжки через короткую скакалку, продвигаясь назад, в сторону на одной, двух ногах; прыжки через короткую скакалку при вращении ее назад; чередование прыжков (с высоты до 60 см) и запрыгивание на препятствие (высотой до 40 см) толчком одной ноги с разбега (место отталкивания в 30-50 см от препятствия); прыжки в длину с места на дальность; прыжки в длину с разбега на дальность; прыжки в высоту с разбега способом «согнув ноги».		1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
25	Броски и метание		Метание малого мяча из-за головы в щит (1x1 м, высота 3 м) с расстояния до 6 м для мальчиков и до 4 м для девочек; метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния до 10 м (ширина цели до 2 м).	Удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
26	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений	В процессе обучения	Бег из различных исходных положений (из упора на коленях, из упора присев, лежа на спине, лежа на животе, сидя спиной к направлению бега).	Включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения)	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
27	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей	В процессе обучения	Бег наперегонки до 50 м.	Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

28	Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости и силовых способностей	В процессе обучения	Бег в медленном темпе до 1 мин. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
ИТОГО часов		102				

4 класс

4 класс (102 часа)						
Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре						
Раздел «Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека»						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения	<p>Двигательный режим ученика 4 класса.</p> <p>Правильная осанка, дыхание во время занятий физическими упражнениями.</p> <p>Значение заданий по адаптивной физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Правила личной гигиены.</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм 	1,2,3,4,5,6,7	<p>ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru</p>
Раздел «Из истории физической культуры»						
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения	<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности адаптивной физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>Объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека 	1,2,3,4,5,6,7	<p>ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru</p>

Раздел «Физические упражнения»						
3	Физические упражнения	В процессе обучения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

Модуль II. Способы физкультурной деятельности

Раздел «Самостоятельные занятия»

	Самостоятельные занятия	В процессе обучения	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана): - участвует в составлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
--	-------------------------	---------------------	---	---	---------------	--

Раздел «Самостоятельные игры и развлечения»

5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
---	------------------------------------	---------------------	--	--	---------------	--

Раздел «Физкультурная деятельность»						
6	Физкультурная деятельность	В процессе обучения	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Модуль III. Физическое совершенствование (102 часа)						
Раздел Лёгкая атлетика (24 часа)						
7	Ходьба и беговые упражнения	10	Ходьба в различном темпе в «коридорчике»; ходьба и бег с палкой за спиной, за головой, в сгибах локтей; сочетание различных видов ходьбы с прыжками, бросанием и ловлей предметов, бегом; преодоление шагом препятствий; согласованные движения во время ходьбы и бега в колонне по одному, в шеренге с сохранением правильной осанки и дыхания; бег в чередовании с ходьбой до 150 м; бег в «коридорчике», высоко поднимая бедро (с доставанием бедром ладони согнутой в локте руки); бег окрестным шагом вперед и в сторону; семенящий бег у опоры, на месте и с продвижением вперед; бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному (по отделениям).	Выполняет упражнение по показу; - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

8	Прыжковые упражнения	8	Прыжки в высоту с разбега с дополнительными заданиями (имитационные прыжки перешагиванием без преодоления планки); прыжки, толкаясь определенной (по заданию учителя) ногой (высота до 60 см); прыжки в «шаге» с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места через натянутую (на высоте 10-20 см) веревку, на расстоянии 30-50 см от места отталкивания; прыжки в высоту с прямого разбега.	По инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
9	Броски и метание	6	Метание малых мячей через веревку, сетку, натянутые на высоте 2-3 м, с расстояния до 8 м; метание мяча с колена, сидя, лежа, постепенно увеличивая расстояние и уменьшая цель; метание мяча в стену на дальность отскока; броски вперед-вверх набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы на заданное расстояние.	Удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
10	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений	В процессе обучения	Бег по «коридору» шириной 1 м с пробеганием под вращающейся скакалкой (туловище держать прямо).	Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
11	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей	В процессе обучения	Бег наперегонки до 55 м	Проговаривает назначение спортивного инвентаря	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

12	Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости и силовых способностей	В процессе обучения	Бег в медленном темпе до 1,5 мин.	Выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).		ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел Основная гимнастика с элементами корригирующей (24 часа)						
13	Организующие команды и приемы	4	Повороты на месте направо и налево, выход из строя (из шеренги) и возвращение в строй; размыкание уступами по расчету; ходьба в ногу; ходьба по диагонали.	Повторяет за педагогом упражнение; - выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения; упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
14	Акробатические и гимнастические упражнения	6	Перекаты в сторону в широкой группировке из положения неглубокого приседа, лежа на спине. Основные положения с гимнастической палкой (горизонтально вперед, вверх, перед грудью, вниз, вертикально перед грудью); удержание палки двумя руками хватом палки сверху и снизу; перекладывание палки из одной руки в другую; поднятие палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол; удержание палки при ходьбе различными способами, подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками; перехваты гимнастической палки; подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении; перекладывание гимнастической палки из одной руки в	Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу; - включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			другую под коленом поднятой ноги; подбрасывание и ловля гимнастической палки двумя руками хватом сверху, одной рукой и двумя руками после хлопка; ходьба с гимнастической палкой к плечу.			
15	Гимнастические комбинации с предметами и без них	2	Простейшие соединения разученных движений. Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы. Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.	Выполняет серии упражнений с визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма); - удерживает статичную позу несколько секунд; - участвует в организации рабочего места; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
16	Гимнастические упражнения	6	Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы») Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек». Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки». Упражнения с точными действиями в пространственном поле без предметов и с различными предметами. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	Выполняет упражнение по показу; - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план		ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
17	Гимнастические упражнения прикладного характера	6	Лазанье по гимнастической скамейке (наклонной) с различным положением ног: согнутыми, прямыми на носках, на всей ступне; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево, по	Выполняет упражнение целостно по подражанию; - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный)	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

		<p>диагонали, произвольным способом, приставным и скрестным шагами, с одноименным и разноименным хватом (хват одной рукой сверху, другой снизу); перелезание «перевалом» через препятствие высотой 70-90 см, стоя лицом к снаряду с опорой на руки и грудь о препятствие, перенести через него сначала одну ногу, затем другую. Переползание на «получетвереньках» с опорой на стопы и кисти рук; подлезание под препятствие высотой 50 см, ограниченное с боков.</p> <p><i>Упражнения с большими мячами.</i> Высокие подбрасывания мяча и ловля его двумя (одной) руками; перебрасывание мяча друг другу в парах от груди.</p> <p><i>Упражнения с малыми мячами.</i> Подбрасывание и ловля мяча правой (левой) рукой; удары мячом о пол и ловля его после отскока правой (левой) рукой; ведение мяча на месте правой (левой) рукой; ведение мяча на месте, чередуя правую и левую руки; подбрасывание мяча во время ходьбы и ловля его; то же с ударом мяча о пол; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 6-8 м правой (левой) руко</p>	<p>план;</p> <ul style="list-style-type: none"> - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации. 		
		й.			

18	Общеразвивающие упражнения.	В процессе обучения	<p>Основные движения рук, ног, туловища, махи руками во фронтальной плоскости; круговые движения руками во фронтальной и сагиттальной плоскостях; несложные асимметричные движения руками; опускание на одно колено: шагом назад, шагом вперед; медленное опускание на колени и вставание без помощи рук; наклоны туловища вперед и назад, вправо и влево в сочетании с движениями рук; повороты туловища направо и налево в сочетании с движениями рук; соединение изученных движений рук, ног, туловища; соединение изученных движений и упражнений в комплексы утренней гимнастики.</p>	<p>Выполняет знакомое упражнение целостно;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
19	Развитие гибкости и формирование осанки	В процессе обучения	<p>Стойка на носке одной ноги, носок другой ноги захватывается кистью разноименной руки (спереди и сзади); стойка на носках по одной линии (одна нога впереди другой) — руки на поясе, вверху, в стороны, вперед, назад; сгибание и разгибание стоп сидя на гимнастической скамейке продольно, руки на поясе, ноги прямые; кружение стоп вправо и влево сидя на гимнастической скамейке продольно, ноги прямые.</p>	<p>Включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
20	Развитие координации	В процессе обучения	<p>На бревне, гимнастической скамейке (высота 50 см) те же упражнения, что и в предыдущих классах; ходьба по бревну (подниматься и спускаться по наклонной скамейке с высотой верхнего конца 50 см); соскок из приседа. Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения по показу с указанием учителя (разные геометрические фигуры); построение в шеренгу с интервалом друг от друга на локоть (не ставя руки на пояс); принятие правильной осанки из любого исходного</p>	<p>Выполняет знакомое упражнение целостно;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения) 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			положения с контролем и без контроля зрения; ходьба между различными ориентирами; два поворота налево; ходьба по диагонали по начерченной линии; бег по ориентирам на полу; бег по ориентирам с изменением направления; выполнение исходных положений: ноги вместе на ширине ступни, на ширине плеч, шире плеч (выполняется по показу и инструкции учителя); ходьба ноги врозь по двум параллельным гимнастическим скамейкам; прыжки в высоту до определенного ориентира без контроля зрения; изменение способа лазанья по гимнастической стенке у данных ориентиров; броски мяча в стену с отскоком его в обозначенное место.			
21	Развитие силовых способностей	В процессе обучения	Перемещение груза на голове. Упражнения с действиями, требующими ориентировки в пространстве тела.	Проговаривает назначение спортивного инвентаря; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта)	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел Подвижные и спортивные игры (33 часа)						
22	На материале гимнастики с основами акробатики	10	Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Гонка мячей по кругу», «Палка над головой»; игра с лазаньем и перелезанием «Эстафета с преодолением препятствий».	Выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.)	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
23	На материале легкой атлетики	8	Игры с бегом: «Салки с ленточкой», «Пустое место»; игры с прыжками: «Прыжки по кочкам» (усложненный вариант), «Удочка»; игры с метанием: «Подвижная цель», «Перебрасывание мячей», «Попади мячом».	Принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

24	Коррекционно-развивающие игры	14	Игры с коррекционной направленностью: на развитие внимания — «Что изменилось в костюме?», «Салки», «Ноги от земли!»; на воспитание умения выполнять движения по сигналу — «Займи место»; на развитие движений рук — «Кольцо на веревочке»; на развитие функции равновесия — «Попрыгунчики», «Бег шатаясь».	Выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.); - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
25	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	10	Волейбол: приём и передача мяча. Игра в пионербол. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места. Мини-баскетбол. Футбол: остановка и передача мяча. Мини-футбол. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО.	Выполняет упражнения по показу; - выполняет упражнения с опорой на визуальный или письменный план;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел. Легкая атлетика (24 часа)						
26	Ходьба и беговые упражнения	10	Ходьба в различном темпе в «коридорчике»; ходьба и бег с палкой за спиной, за головой, в сгибах локтей; сочетание различных видов ходьбы с прыжками, бросанием и ловлей предметов, бегом; преодоление шагом препятствий; согласованные движения во время ходьбы и бега в колонне по одному, в шеренге с сохранением правильной осанки и дыхания; бег в чередовании с ходьбой до 150 м; бег в «коридорчике», высоко поднимая бедро (с доставанием бедром ладони согнутой в локте руки); бег окрестным шагом вперед и в сторону; семенящий бег у опоры, на месте и с продвижением вперед; бег в чередовании с ходьбой в колонне по одному (по отделениям).	Выполняет упражнение по показу; - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
27	Прыжковые упражнения	8	Прыжки в высоту с разбега с дополнительными заданиями (имитационные прыжки перешагиванием без преодоления планки); прыжки,	Проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			толкаясь определенной (по заданию учителя) ногой (высота до 60 см); прыжки в «шаге» с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места через натянутую (на высоте 10-20 см) веревку, на расстоянии 30-50 см от места отталкивания; прыжки в высоту с прямого разбега.	Ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.		
28	Броски и метание	6	Метание малых мячей через веревку, сетку, натянутые на высоте 2-3 м, с расстояния до 8 м; метание мяча с колена, сидя, лежа, постепенно увеличивая расстояние и уменьшая цель; метание мяча в стену на дальность отскока; броски вперед-вверх набивного мяча (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы на заданное расстояние.	Удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
29	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений	В процессе обучения	Бег по «коридору» шириной 1 м с пробеганием под вращающейся скакалкой (туловище держать прямо).	Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает назначение спортивного инвентаря;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
30	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей	В процессе обучения	Бег наперегонки до 55 м	Проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения)	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
31	Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости и силовых способностей	В процессе обучения	Бег в медленном темпе до 1,5 мин.	Выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта)	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел . Подвижные и спортивные игры (30 часов)						

33	Элементы спортивных игр	10	Волейбол: приём и передача мяча. Игра в пионербол. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места. Мини-баскетбол. Футбол: остановка и передача мяча. Мини-футбол. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО. Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Гонка мячей по кругу», «Палка над головой»; игра с лазаньем и перелезанием «Эстафета с преодолением препятствий».	Выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.)	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
34	На материале легкой атлетики	10	Подвижные игры с элементами подвижных: «10 передач», «Не давай мяч водящему», «Мяч в корзину», «Борьба за мяч», «Пять бросков».	Принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их; - выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.)	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
35	Коррекционно-развивающие игры	10	Игры с коррекционной направленностью: на развитие внимания — «Что изменилось в костюме?», «Салки», «Ноги от земли!»; на воспитание умения выполнять движения по сигналу — «Займи место»; на развитие движений рук — «Кольцо на веревочке»; на развитие функции равновесия — «Попрыгунчики», «Бег шатаясь».	Включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
ИТОГО часов		102				

5 класс

5 класс (102 часа)

Модуль I. Знания об адаптивной физической культуре						
Раздел «Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека»						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения	<p>Двигательный режим ученика 5 класса. Правильная осанка, дыхание во время занятий физическими упражнениями. Значение заданий по физической культуре для самостоятельных занятий во внеурочное время. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; 	1,2,3,4,5,6,7	<p>ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru</p>
Раздел «Из истории физической культуры»						
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения	<p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>Называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; 	1,2,3,4,5,6,7	<p>ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru</p>
Раздел «Физические упражнения»						

3	Физические упражнения	В процессе обучения	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием общих физических способностей. Характеристика общих физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Называет индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
---	-----------------------	---------------------	--	---	---------------	--

Модуль II. Способы физкультурной деятельности

Раздел «Самостоятельные занятия»

4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения	Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	С контролирующей, направляющей помощью (визуального плана, письменного плана): - участвует в составлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические способности	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

Раздел «Физкультурная деятельность»						
6	Физкультурная деятельность	В процессе обучения	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития общих физических способностей; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	Умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Модуль III. Физическое совершенствование (102 часа)						
Раздел Лёгкая атлетика (18 часов)						
7	Ходьба и беговые упражнения	10	Ходьба длинными шагами; ходьба с изменением длины шагов в соответствии с темпом (чем реже темп, тем длиннее шаг); обычная ходьба с выполнением команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»; ходьба с изменением частоты шагов; ходьба с изменением длины и частоты шагов; ходьба по разметке в колонне по одному; движение рук, постановка стопы и отталкивание при ходьбе; ходьба в ногу в разных направлениях, в равномерном и изменяющемся темпе (с замедлением и ускорением), с выполнением действий по сигналу (под счет или хлопки учителя, метроном, барабан, удары бубна или гимнастической палки о пол); бег в чередовании с ходьбой до 200 м; бег с изменяющейся скоростью передвижения, с ускорением до 40 м (10 м бежать медленно, затем 15 м быстрее и следующие 15 м в полную силу с переходом на быструю ходьбу с постепенным замедлением); высокий старт — положение рук, ног и туловища по команде «На старт!», «Внимание!»; выполнение команд «Внимание!», «Марш!»; бег на местности «под гору», «на гору»; бег в чередовании с ходьбой на местности до 200 м.	Выполняет упражнение по показу; - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

8	Прыжковые упражнения	4	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	<p>Проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации. 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
9	Броски и метание	4	Метание малого мяча из-за спины через плечо; метание мяча по вертикальной цели (щит 1x1 м), расположенной на высоте 3 м, с расстояния до 10 м (мальчики) и до 8 м (девочки); метание мяча по горизонтальной цели (ширина 1,5 м) с расстояния до 12 м; метание малого мяча, стоя боком к направлению метания; метание мяча на дальность; броски вперед-вверх набивных мячей (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы на дальность.	<p>Удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
10	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений	В процессе обучения	Бег с выполнением дополнительных движений (с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями); бег с преодолением препятствий «шагом» (набивные мячи, веревка, натянутая на стойках, «ров» шириной 70—80 см).	<p>Выполняет знакомое упражнение целостно;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает назначение спортивного инвентаря 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
11	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей	В процессе обучения	Бег наперегонки до 60 м; бег на скорость до 30 м.	<p>Проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения) 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
12	Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости и силовых способностей	В процессе обучения	Бег в медленном темпе до 2 мин. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	<p>Выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

Раздел Основная гимнастика с элементами корригирующей (36 часов)						
13	Организующие команды и приемы	8	Равнение в шеренге направо, налево, на середину; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; расчет по порядку; поворот кругом по разделению; перестроение из колонны по одному в колонну по два (по три, по четыре) в движении с поворотом налево (направо); размыкание на вытянутые руки в движении, ходьба «змейкой».	Повторяет за педагогом упражнение; - выполняет перестроения по команде; - выполняет упражнение самостоятельно с опорой на визуальный или письменный план; - проговаривает по возможности порядок выполнения; упражнения; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
14	Акробатические и гимнастические упражнения	7	Перекат назад из седа в упор на лопатках согнувшись; перекал назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись. Выполнение команд: «Смирно!», «Вольно!» (с палкой); сгибание и разгибание рук с палкой на грудь вперед, на грудь вверх, на грудь за голову, на грудь вниз; наклоны туловища и вытянутых рук с палкой вперед, назад, в стороны; повороты туловища с движениями рук с палкой вперед, вверх, перед грудью, за голову; повороты туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной; наклоны туловища с положением палки на локтевых сгибах за спиной; перешагивание через палку вперед и назад; выпады в стороны; приседание; вращение туловища с различными положениями палки; простейшие сочетания разученных движений на счет 4-8; комплекс утренней гимнастики с палкой.	Выполняет упражнение фрагментарно с предварительным изучением каждого фрагмента по показу; - включает в работу нужные группы мышц (необходима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
15	Акробатические и гимнастические комбинации	7	Простейшие соединения разученных движений.	Повторяет за педагогом термины, действия и порядок выполнения упражнения; Выполняет серии упражнений с		

				<p>визуальной поддержкой (письменный план, технологическая карта алгоритма);</p> <ul style="list-style-type: none"> - удерживает статичную позу несколько секунд; - участвует в организации рабочего места; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога. 		
16	Прыжки	7	<p>Прыжки на двух и на одной ноге с хлопками в ладоши; чередование прыжков — четыре с промежуточным подпрыгиванием, четыре без него; прыжки через короткую скакалку с двойным вращением на один прыжок; прыжки вдвоем через одну скакалку, стоя лицом друг к другу, стоя в затылок друг к другу; прыжки вдвоем, взявшись за руки (скакалку вращают оба — один правой, другой левой рукой); прыжки в различных вариантах с перекрещиванием короткой скакалки; прыжки с вращением короткой скакалки одной рукой сбоку наискось под ногами; прыжки через короткую скакалку на обеих ногах с продвижением в сторону, вперед, назад, по кругу, по диагонали; два-три невысоких прыжка, а следующий — выше; выполнение различных движений во время полета; разведение в сведение ног, подтягивание колен к груди, сгибание ног и касание руками голеней; прыжки с высоты до 80 см с хлопками, с поворотом на 90°; прыжки с высоты с задержкой в приседе после приземления; запрыгивание на мягкие препятствия (гимнастические маты, положенные друг на друга) высотой 80 см в упор стоя на коленях с последующим соскоком вперед; прыжки в упор стоя на</p>	<p>Выполняет упражнение по показу;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план 	1,2,3,4,5,6,7	<p>ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru</p>

			<p>коленях (гимнастические маты, козел, конь) с последующим переходом в упор присев и соскок вперед; прыжки толчком одной и махом другой ноги с приземлением на маховую ногу; прыжок «в шаге»: разбега через «коридор» шириной до 40 см; запрыгивание на препятствие высотой 50 см с разбега, оттолкнувшись одной, устоять на другой ноге; перепрыгивание через препятствие, поставив на него маховую ногу и быстро перенеся толчковую.</p>			
17	Гимнастические упражнения прикладного характера	7	<p>Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (30°) с переходом на гимнастическую стенку (одноименным и разноименным способами); лазанье вверх по диагонали (одноименным и разноименным способами) по гимнастической стенке с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом 30°; преодоление полосы из 3-4 препятствий, в которые входит лазанье по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (в различных сочетаниях) и перелезание. Переползание по полу вправо, влево; переползание на коленях J по гимнастической скамейке, с упором кистей рук в пол; подлезание под двумя-тремя воротами высотой не ниже 50 см, расположенными друг от друга на расстоянии не менее 50 см; подлезание с предметом под препятствие высотой 50 см.</p> <p><i>Упражнения с большими мячами.</i> Высокое подбрасывание мяча и ловля его после дополнительных движений, включая поворот кругом; перебрасывание мяча друг другу двумя руками от правого (левого) плеча; ведение мяча в беге.</p> <p><i>Упражнения с малыми мячами.</i></p>	<p>Выполняет упражнение целостно по подражанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма с опорой на визуальный (письменный) план; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок выполнения упражнения и термины; - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно-моторной координации. 	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			Подбрасывание и ловля мяча правой (левой) рукой после дополнительных движений; удары мячом о стену и ловля его после отскока правой (левой) рукой после дополнительных движений; ведение мяча в движении правой (левой) рукой; ведение мяча в движении правой, а затем левой рукой; бросок мяча под вытянутой вперед рукой и ловля его; бросок мяча под поднятой ногой и ловля его; подбрасывание мяча и ловля его во время бега; то же с ударом мяча о пол; перебрасывание мяча друг другу правой (левой) рукой, ловля его после дополнительных движений; одновременное перебрасывание мячей друг другу в парах на расстоянии 6—8 м у каждого партнера по одному мячу).			
18	Общеразвивающие упражнения	В процессе обучения	Основные движения рук, ног, туловища. Асимметричные движения руками (одну руку вперед, другую в сторону, одну вверх, другую на пояс и т.д.); упор присев; упор присев на одной ноге; переход из упора присев в упор лежа отставлением ног назад; переступание через сцепленные пальцы рук с последующим выпрямлением туловища; сгибание и разгибание рук в упоре стоя (кисти на уровне плеч); сочетание изученных движений на счет 4-8; комплекс утренней гимнастики.	Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); -- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
19	Развитие гибкости и формирование осанки	В процессе обучения	Повороты кругом с грузом на голове, приседания скрестив ноги; сочетание поворота кругом и приседания; лазанье по гимнастической стенке по диагонали с грузом на голове из положения лежа на животе, подбородок на кистях рук; поднятие головы и плеч, руки на поясе; то же, но руки к плечам, вверх;	Проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			<p>поднимание правой (левой) ноги, лежа на животе, руки, согнутые в локтях, под подбородком; то же, но с подниманием двух ног; кружение стоп вправо, влево, сидя на гимнастической скамейке продольно, ноги прямые. Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы.</p>			
20	Развитие координации	В процессе обучения	<p>На бревне (высота 60 см) те же упражнения, что и в предыдущих классах; соскок в сторону с опорой на одну руку; ходьба с различными заданиями (перешагивание через веревку, бросание и ловля мяча и т. д.). Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки; разнообразные движения и смена положений при соблюдении правил осанки; поворот кругом; ходьба «змейкой» по начерченным линиям; прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого определенным количеством шагов с открытыми глазами и воспроизведение его без контроля зрения; выполнение исходных "сложений ног по показу учителя; поднимание ноги на заданную высоту с контролем и без контроля зрения из положения стоя; ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне; прыжки назад, вправо, влево в обозначенное место; прыжок в длину с разбега с приземлением в обозначенное место; подлезание под препятствие определенной высоты с открытыми глазами и воспроизведение его без контроля зрения.</p>	Проговаривает назначение спортивного инвентаря;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

21	Развитие силовых способностей	В процессе обучения	Переноска на руках (одной и двумя руками) перед собой и на спине, сбоку и на плече (с одной или с двух сторон), над головой и на голове, между ног. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел. Подвижные и спортивные игры (30 часов)						
22	Спортивные игры	В процессе обучения	Взаимодействие в спортивной игре. Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи	Выполняет упражнение целостно со словесным (жестовым) сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
23	Основные правила игры в баскетбол, пионербол, футбол	30	Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	Принимает правила подвижной игры, следует им, по возможности проговаривает их; - выполняет изученное движение в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.);	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
24	Коррекционно-развивающие игры	6	Игры: «Что делает?», «Воздух, вода, земля, ветер».	Включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
Раздел Легкая атлетика (18 часов)						
25	Ходьба и беговые упражнения		Ходьба длинными шагами; ходьба с изменением длины шагов в соответствии с темпом (чем реже темп, тем длиннее шаг); обычная ходьба с выполнением команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!»; ходьба с изменением частоты шагов; ходьба с изменением длины и частоты	Выполняет упражнение по показу; - выполняет упражнение с опорой на визуальный или письменный план; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге с контролирующей помощью педагога;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			шагов; ходьба по разметке в колонне по одному; движение рук, постановка стопы и отталкивание при ходьбе; ходьба в ногу в разных направлениях, в равномерном и изменяющемся темпе (с замедлением и ускорением), с выполнением действий по сигналу (под счет или хлопки учителя, метроном, барабан, удары бубна или гимнастической палки о пол); бег в чередовании с ходьбой до 200 м; бег с изменяющейся скоростью передвижения, с ускорением до 40 м (10 м бежать медленно, затем 15 м быстрее и следующие 15 м в полную силу с переходом на быструю ходьбу с постепенным замедлением); высокий старт — положение рук, ног и туловища по команде «На старт!», «Внимание!»; выполнение команд «Внимание!», «Марш!»; бег на местности «под гору», «на гору»; бег в чередовании с ходьбой на местности до 200 м.			
26	Прыжковые упражнения		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируются в пространстве зала во время выполнения упражнений; - выполняют упражнения для развития двигательной координации.	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
27	Броски и метание		Метание малого мяча из-за спины через плечо; метание мяча по вертикальной цели (щит 1x1 м), расположенной на высоте 3 м, с расстояния до 10 м (мальчики) и до 8 м (девочки); метание	Удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - проговаривает термины, действия и	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru

			мяча по горизонтальной цели (ширина 1,5 м) с расстояния до 12 м; метание малого мяча, стоя боком к направлению метания; метание мяча на дальность; броски вперед-вверх набивных мячей (1 кг) двумя руками снизу, из-за головы на дальность.	порядок выполнения упражнения		
28	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений	В процессе обучения	Бег с выполнением дополнительных движений (с поворотами, остановками, бросанием и ловлей предметов, с перестроениями); бег с преодолением препятствий «шагом» (набивные мячи, веревка, натянута на стойках, «ров» шириной 70—80 см).	Выполняет знакомое упражнение целостно; - выполняет серии упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - проговаривает назначение спортивного инвентаря;	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
29	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей	В процессе обучения	Бег наперегонки до 60 м; бег на скорость до 30 м.	Проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
30	Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости и силовых способностей	В процессе обучения	Бег в медленном темпе до 2 мин. Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО	Выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).	1,2,3,4,5,6,7	ФГИС «Моя школа»: https://myschool.edu.ru
ИТОГО часов		102				

* Направления воспитательной деятельности, реализуемые на уроках каждого раздела:

- 1) гражданско-патриотическое воспитание;
- 2) духовно-нравственное воспитание;
- 3) эстетическое воспитание;
- 4) физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия;
- 5) трудовое воспитание;
- 6) экологическое воспитание;
- 7) ценность научного познания.

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение.

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с глухими обучающимися педагог должен иметь профессиональное образование по направлению «Адаптивная физическая культура» (или профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «Адаптивная физическая культура») и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) по специфике организации образовательной деятельности с глухими обучающимися.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя комплект УМК по физической культуре для начальной школы, который включён в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится педагогом АФК с учетом индивидуальных особенностей развития глухих обучающихся.

Учебно-методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Печатные пособия:

1. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования глухих обучающихся (вариант 1.2) ГКОУ школы-интерната г. Краснодара, утвержденная решением педагогического совета от 30.08.2024 г. (протокол №1).

2. Физическая культура: 1-й класс: учебник/ А.П. Матвеев. – Москва: Просвещение, 2020.

3. Физическая культура. 2-й класс: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2020.

4. Физическая культура. 3-й класс: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2020.

5. Физическая культура. 4-й класс: учебник для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2020.

Материально-техническое обеспечение включает в себя оборудование учебного кабинета с учётом особенностей учебного процесса на уровне начального общего образования и специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

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

электронную бегущую строку, печатные таблицы.

наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало, наличие текстовой информации, представленной в виде печатных таблиц на стендах или электронных носителях.

В оборудовании уроков следует предусмотреть современную школьную доску для размещения дидактических материалов, в том числе табличек, на которых написана новая для обучающихся и необходимая на уроке тематическая и терминологическая лексика, а также лексика по организации учебной деятельности, отдельные задания и другой речевой

материал (например, план урока). В оборудовании целесообразно также предусмотреть персональный компьютер учителя (с необходимыми общепользовательскими цифровыми инструментами учебной деятельности и цифровыми образовательными ресурсами, необходимыми для проведения уроков АФК, включая видеоматериалы, презентации и др.)

На уроках АФК обучающиеся пользуются индивидуальными слуховыми аппаратами в процессе устной коммуникации с учителем и одноклассниками при организации учебной деятельности, объяснении им учебного материала, обсуждении и оценивании выполнения заданий, подведения итогов урока; при выполнении двигательных упражнений обучающиеся, как правило, снимают индивидуальные слуховые аппараты; в связи с этим должно быть предусмотрено удобное место для временного хранения аппаратов на уроке.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2 – 5 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	Д	
Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре	Д	
Дидактические карточки	К	
Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с РАС	Д	
Журнал «Адаптивная физическая культура»	Д	
Журнал «Спорт в школе»	Д	

Печатные пособия

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
---	---	--

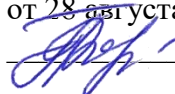
Цифровые и электронные образовательные ресурсы:

<p>1. Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: [Электронный документ]. Режим доступа: http://school-collection.edu.ru</p> <p>2. Российская электронная школа: https://resh.edu.ru/subject/9/</p> <p>3. ФГИС «Моя школа»: http://myschool.edu.ru</p>		
<i>Технические средства обучения</i>		
Средства ИКТ		
<i>Наглядно-дидактические материалы</i>		
Спортивный инвентарь		
<i>Демонстрационный материал для начальной школы</i>		
Профессии. Спорт.		
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
<p>Перекладина гимнастическая (пристеночная)</p> <p>Стенка гимнастическая</p> <p>Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)</p> <p>Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)</p> <p>Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные</p> <p>Палка гимнастическая</p> <p>Мат гимнастический</p> <p>Стеновые протекторы</p> <p>Коврики: гимнастические, массажные</p> <p>Кегли</p>	<p>П</p> <p>П</p> <p>П</p> <p>П</p> <p>К</p> <p>К</p> <p>К</p> <p>К</p> <p>П</p> <p>К</p>	

Обруч пластиковый детский	К	
Гимнастические палки	П	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	К	
Лента финишная	Д	
Льжи (детские с креплениями и палками)	П	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	П	
Мягкие модули	К	
Фитбол	К	
Набор утяжелителей для рук и ног	К	
Массажные мячики (малого, среднего и большого размеров)	К	
Аптечка	П	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей технологии, искусства
и физической культуры
от 28 августа 2024 года № 1

 Воробкал Г.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Андриенко Т.В.

29 августа 2024 года