**Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273- Ф3;

2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

3. Приказа Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. N 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (вариант 6.2);

4. Приказа Министерства просвещения РФ от 17.07.2024 г. № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»;

5. Федеральной рабочей программы воспитания, с учётом распределённых по классам предъявляемых требований к результатам освоения Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с НОДА ГКОУ «С(К)ШИ №5» г. Оренбурга;

6. Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с НОДА ГКОУ «С(К)ШИ №5» г. Оренбурга.

Программа курса «Адаптивная физическая культура» адаптирована с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, их возможностей и ограничений, обусловленных двигательными нарушениями.

Предметом обучения адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА на уровне начального общего образования является организация максимально возможной двигательной активности обучающегося с НОДА с общеразвивающей направленностью. В процессе организации деятельности на возможном уровне совершенствуются физические качества и осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются познавательные способности и личностные качества.

Цель-стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА.

Задачи:

обеспечение регулярной физической активности адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;

укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;

обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

развитие социально-коммуникативных умений;

развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

коррекция техники основных движений;

коррекция и развитие координационных способностей;

коррекция нарушений мышечного тонуса;

улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;

коррекция и развитие физической подготовленности;

компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и других нарушений.

**Общая характеристика курса**

В основу программы положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

Основной формой образовательной работы по адаптивной физической культуре являются уроки. Они играют особую роль там, где самостоятельная целенаправленная двигательная активность снижена. Все занятия по физической культуре строятся так, чтобы в них решались как общие, так и коррекционные задачи.

В уроки включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений, и общеразвивающие упражнения, направленные на укрепление мышц спины, плечевого пояса и ног, координацию движений, формированию правильной осанки, развитию равновесия, элементы лёгкой атлетики, элементы гимнастики, элементы спортивных игр. Кроме того, проводятся подвижные игры, которые способствуют совершенствованию движений, а также тренированности различных систем организма.

Формы организации образовательного процесса:

-фронтальная;

-индивидуальная;

-групповая;

-коллективная;

-работа в парах.

Программой предусматривается применение следующих образовательных технологий: проблемное обучение, ИКТ, игровые, здоровъесберегающие.

Виды контроля:

-этапный;

-текущий;

-итоговый.

Формы контроля: диагностика.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;

2. корригирующие упражнения;

3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;

4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;

5. наглядные средства обучения.

Специфика работы с детьми с нарушениями опорно – двигательного аппарата состоит в снижении уровня возрастных требований к физическим упражнениям, кратковременности выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми. В каждое занятие включается специальная работа по коррекции функции равновесия, укреплению мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия), развитию дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности

Оценка успеваемости на уроках адаптивной физической культуры осуществляется учителем в форме текущего учета по четвертям. Нормативы по видам не разрабатываются потому, что подход к оценке каждого учащегося сугубо индивидуален. Один раз в каждую четверть проводится диагностика учащихся по их двигательным возможностям.

**Описание места учебного курса**

Рабочая программа курса «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 504 часа, 3 ч в неделю: в1(п), 1 классах по 99 часов, во 2-4 классах по 102 часа.

Диагностика обучающихся проводится 4 раза в год (октябрь, декабрь, март, май) в каждом классе.

**Описание ценностных ориентиров**

Формирование личности школьника средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

* Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни:
* ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов своей семьи, педагогов, сверстников;
* здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально- психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);
* элементарные представления о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья

окружающих его людей;

* отрицательное отношение к невыполнению правил личной гигиены и санитарии;
* понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека;
* знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня, интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
* освоение навыков учебной деятельности и накопление опыта продуктивного взаимодействия с взрослыми и сверстниками: умение соблюдать правила поведения на уроках, взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, выбирая адекватную дистанцию и формы контакта, соответствующих возрасту и полу ребенка;
* стремление находить друзей, участвовать в коллективных играх, мероприятиях, занятиях, организовывать личное пространство и время;
* умение находить друзей на основе личностных симпатий;
* умение строить дружеские отношения, оказывать поддержку и взаимопомощь, сопереживать, сочувствовать;
* умение взаимодействовать в группе в процессе учебной, игровой и доступной трудовой деятельности;
* умение организовывать свободное время с учетом своих интересов и возможностей.

**Планируемые результаты учебного курса**

**Личностные результаты:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование ценностей многонационального российского общества;

становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

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

К концу обучения в1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

**Познавательные УУД**:

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные УУД**:

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные УУД**:

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

**Познавательные УУД**:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях.

**Регулятивные УУД**:

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

**Познавательные УУД**:

* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки.

**Коммуникативные УУД**:

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные УУД**:

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

**Познавательные УУД**:

* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные УУД**:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные УУД**:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств.

**Предметные результаты:**

К концу обучения в 1 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
* выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Содержание учебного курса**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, комплексы специальных упражнений как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).

Комплексы специальных упражнений. Комплексы специальных упражнений в силу их особого значения для обучающихся вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с обучающимися для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приемы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Строевые упражнения.

Лазание. Перелезания.

Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекат назад.

Упоры, стойка на коленях.

Упражнения в равновесии.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.

Комплексы специальных упажнений.

Легкая атлетика.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел "Прикладные Упражнения" направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения.

**1(подготовительный) класс**

**Знания о физической культуре**

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

**1 класс**

**Знания о физической культуре**

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности**

Физическое развитие. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальные шаги.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с приёмами спортивных игр (баскетбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности**

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с места. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением на короткие дистанции.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

**Способы самостоятельной деятельности**

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.

**Физическое совершенствование**

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя 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. Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование**

**1(подготовительный) класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности** |
|
| **1/3** | Т.Б. на уроках физической культуры. Игры на внимание и координацию. | Называют движения, которые выполняют; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **4/6** | Игры на внимание и координацию. | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека. |
| **7/9** | П/И: «Мяч соседу», «Принеси мячи». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **10/12** | П/И: «Догони мяч», «Метко в цель». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **13/15** | П/И: «Салки», «Пятнашки». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **16** | П/И: «Совушка», «Успей убрать». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **17/18** | П/И: Совушка», «Успей убрать». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **19/21** | П/И: «Волк во рву», «Слепая лиса». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **22** | Спортивные игры с предметами. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **23/24** | Спортивные игры с предметами. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **25/27** | П/И: «У медведя во бору», «Вот сидит лохматый пёс». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **28/30** | Т.Б. Элементы гимнастики. Строевые упражнения. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, выполняют основные положения и движения головы, рук, ног, туловища, основные стойки. |
| **31/33** | Дыхательная гимнастика. Упражнения с шарами. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, последовательные движения руками, кистей и предплечий в разных направлениях. |
| **34** | Упражнения для мышц ног. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации; выполняют простейшие комплексы упражнений для мышц ног. |
| **35/36** | Упражнения для мышц ног. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации; выполняют простейшие комплексы упражнений для мышц ног. |
| **37/39** | Элементы акробатики. Упражнения с мячами. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в стороны, на пояс. |
| **40/42** | Упражнения с гимнастическими палками. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации (упор присев, приседание, группировки, сидя, лёжа на спине, в приседе). |
| **43/45** | Упражнения с обручами. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами; соблюдают ТБ на уроках. |
| **46** | Комплекс специальных упражнений на координацию. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют строевые упражнения (построение в колонну по одному, по два, равнение в затылок, упражнения в движении), упражнения с предметами. |
| **47/48** | Комплекс специальных упражнений на координацию. | Правильно выполняют строевые упражнения (построение в колонну по одному, по два, равнение в затылок, упражнения в движении), упражнения с предметами. |
| **49** | Упражнения по коррекции позо- тонических реакций в локомоторно- статических функциях. Упражнения со скакалкой. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **50/51** | Упражнения по коррекции позо- тонических реакций в локомоторно- статических функциях. Упражнения со скакалкой. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **52/54** | Комплекс упражнений на внимание. Дыхательная гимнастика. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе и беге (сохраняют правильное положение головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами по ориентирам). |
| **55/57** | Упражнения для расслабления мышц. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **58/60** | Упражнения для развития равновесия. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе (по доске, дорожке лежащей на полу, по гимнастической скамейке), беге и прыжках. |
| **61/63** | Перешагивание и прыжки через предметы. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках. |
| **64/66** | Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения для стоп (перекаты с пятки на носок, повороты на месте переступанием, выполнение строевых команд). |
| **67/69** | Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. | Правильно выполняют упражнения на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках, перекрёстные движения рук и ног. |
| **70/72** | Упражнения для правильной осанки. | Правильно выполняют простейшие комплексы упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, подтягиваются по гимнастической скамейке на руках лёжа на животе, удерживают на голове небольшой груз. |
| **73/75** | Динамический час.  Ритмические и танцевальные упражнения. | Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **76** | П/И с использованием скакалок, мячей, шаров. **Диагностика детей.** | Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **77/78** | П/И с использованием скакалок, мячей, шаров. | Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **79/81** | Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движения. | Правильно выполняют упражнения на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках. |
| **82/84** | Разновидности ходьбы и бега. Упражнения на осанку. | Правильно выполняют упражнения в ходьбе (с разным положением рук, на носках, пятках, перекаты с пятки на носок), беге, упражнения на осанку с предметами. |
| **85/87** | Бег змейкой. Построение и перестроения. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении. |
| **88/90** | Построение и перестроения. Упражнения с гимнастическими палками. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении. |
| **91/92** | Ритмические и танцевальные упражнения. | Правильно передвигаются различными способами. |
| **93** | Ритмические и танцевальные упражнения. **Диагностика детей.** | Правильно передвигаются различными способами. |
| **94/96** | Метания. Передача предметов и переноска груза. | Правильно выполняют основные движения в метании, метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, переносят набивные мячи различными способами. |
| **97/99** | Метание мяча. Упражнения с обручами. | Правильно выполняют основные движения в метании, метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |

**1класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Характеристика деятельности** |
|
| **1/3** | Т.Б. на уроках физической культуры. Игры на внимание и координацию. | Называют движения, которые выполняют; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **4/6** | Игры на внимание и координацию. | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека. |
| **7/9** | П/И: «Мяч соседу», «Принеси мячи». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **10/12** | П/И: «Догони мяч», «Метко в цель». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **13/15** | П/И: «Салки», «Пятнашки». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **16** | П/И: «Совушка», «Успей убрать». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **17/18** | П/И: Совушка», «Успей убрать». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **19/21** | П/И: «Волк во рву», «Слепая лиса». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **22** | Спортивные игры с предметами. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **23/24** | Спортивные игры с предметами. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **25/27** | П/И: «У медведя во бору», «Вот сидит лохматый пёс». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **28/30** | Т.Б. Элементы гимнастики. Строевые упражнения. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, выполняют основные положения и движения головы, рук, ног, туловища, основные стойки. |
| **31/33** | Дыхательная гимнастика. Упражнения с шарами. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, последовательные движения руками, кистей и предплечий в разных направлениях. |
| **34** | Упражнения для мышц ног. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации; выполняют простейшие комплексы упражнений для мышц ног. |
| **35/36** | Упражнения для мышц ног. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации; выполняют простейшие комплексы упражнений для мышц ног. |
| **37/39** | Элементы акробатики. Упражнения с мячами. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в стороны, на пояс. |
| **40/42** | Упражнения с гимнастическими палками. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации (упор присев, приседание, группировки, сидя, лёжа на спине, в приседе). |
| **43/45** | Упражнения с обручами. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами; соблюдают ТБ на уроках. |
| **46** | Комплекс специальных упражнений на координацию. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют строевые упражнения (построение в колонну по одному, по два, равнение в затылок, упражнения в движении), упражнения с предметами. |
| **47/48** | Комплекс специальных упражнений на координацию. | Правильно выполняют строевые упражнения (построение в колонну по одному, по два, равнение в затылок, упражнения в движении), упражнения с предметами. |
| **49** | Упражнения по коррекции позо- тонических реакций в локомоторно- статических функциях. Упражнения со скакалкой. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **50/51** | Упражнения по коррекции позо- тонических реакций в локомоторно- статических функциях. Упражнения со скакалкой. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **52/54** | Комплекс упражнений на внимание. Дыхательная гимнастика. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе и беге (сохраняют правильное положение головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами по ориентирам). |
| **55/57** | Упражнения для расслабления мышц. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **58/60** | Упражнения для развития равновесия. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе (по доске, дорожке лежащей на полу, по гимнастической скамейке), беге и прыжках. |
| **61/63** | Перешагивание и прыжки через предметы. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках. |
| **64/66** | Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения для стоп (перекаты с пятки на носок, повороты на месте переступанием, выполнение строевых команд). |
| **67/69** | Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. | Правильно выполняют упражнения на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках, перекрёстные движения рук и ног. |
| **70/72** | Упражнения для правильной осанки. | Правильно выполняют простейшие комплексы упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, подтягиваются по гимнастической скамейке на руках лёжа на животе, удерживают на голове небольшой груз. |
| **73/75** | Динамический час.  Ритмические и танцевальные упражнения. | Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **76** | П/И с использованием скакалок, мячей, шаров. **Диагностика детей.** | Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **77/78** | П/И с использованием скакалок, мячей, шаров. | Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **79/81** | Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движения. | Правильно выполняют упражнения на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках. |
| **82/84** | Разновидности ходьбы и бега. Упражнения на осанку. | Правильно выполняют упражнения в ходьбе (с разным положением рук, на носках, пятках, перекаты с пятки на носок), беге, упражнения на осанку с предметами. |
| **85/87** | Бег змейкой. Построение и перестроения. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении. |
| **88/90** | Построение и перестроения. Упражнения с гимнастическими палками. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении. |
| **91/92** | Ритмические и танцевальные упражнения. | Правильно передвигаются различными способами. |
| **93** | Ритмические и танцевальные упражнения. **Диагностика детей.** | Правильно передвигаются различными способами. |
| **94/96** | Метания. Передача предметов и переноска груза. | Правильно выполняют основные движения в метании, метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, переносят набивные мячи различными способами. |
| **97/99** | Метание мяча. Упражнения с обручами. | Правильно выполняют основные движения в метании, метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Характеристика**  **деятельности обучающихся** |
|
|
| **1/3** | Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба, разновидности ходьбы. | Называют движения, которые выполняют; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **4/6** | Построение в колонну по одному и в шеренгу. П/И. | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека, знают правила ТБ во время подвижных игр: «У ребят порядок строгий», « Мы – весёлые ребята», « Совушка». |
| **7** | П/И. Игры «У ребят порядок строгий», « Мы – весёлые ребята». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **8/9** | П/И. Игры «У ребят порядок строгий», « Мы – весёлые ребята». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **10/12** | Перестроения. Игры  с заданием на осанку. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **13/15** | Построения и перестроения.  Подвижные игры с заданием на осанку. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр: « У медведя во бору», « Ловкие ребята» |
| **16/18** | ТБ. Развитие скоростных качеств с помощью подвижных игр. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; знают правила ТБ во время подвижных игр: «Волк во рву», «Передача мячей», «Попади в цель». |
| **19/21** | ТБ. «Волк во рву», «Передача мячей», «Попади в цель». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **22** | П/И: «Считаю до пяти», «Мой весёлый звонкий мяч», «Кузнечик». **Диагностика детей.** | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **23/24** | П/И: «Считаю до пяти», «Мой весёлый звонкий мяч», «Кузнечик». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **25/27** | Техника челночного бега с переносом кубиков. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр: «Считаю до пяти», «Мой весёлый звонкий мяч», «Кто дальше прыгнет», «Кузнечик». |
| **28/30** | Ознакомление с разновидностями спортивного инвентаря и оборудования.  Элементы спортивных игр с мячом, кеглями. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **31/33** | Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации; участвуют в эстафетах со специальными заданиями на осанку, с включением ходьбы, бега, прыжков. |
| **34/36** | Техника безопасности на уроке гимнастики.  Элементы гимнастики. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации; выполняют простейшие комплексы упражнений для мышц ног. |
| **37** | Дыхательная гимнастика. Упражнения с шарами. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **38/39** | Дыхательная гимнастика. Упражнения с шарами. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **40/42** | Строевые уп­ражнения: пе­рестроение в две шеренги. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **43/45** | Упражнения с мячами. | Правильно выполняют строевые упражнения, наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в стороны, на пояс; упражнения с предметами; соблюдают ТБ на уроках. |
| **46** | Упражнения с гимнастическими палками. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами. |
| **47/48** | Упражнения с гимнастическими палками. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами. |
| **49/51** | Упражнения с обручами. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **52/54** | Комплекс специальных упражнений на координацию. Упражнения в движении. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **55/57** | Комплекс специальных упражнений на координацию. Упражнения в движении. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **58/60** | Комплекс специальных упражнений на внимание. Дыхательная гимнастика. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках; сохраняют правильное положение головы в ходьбе, беге и в подпрыгиваниях с поворотами. |
| **61** | Упражнения для расслабления мышц. Упражнения с флажками.  **Диагностика детей.** | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках. |
| **62/63** | Упражнения для расслабления мышц. Упражнения с флажками. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках. |
| **64/66** | Упражнения для формирования равновесия. | Правильно выполняют строевые упражнения, передвигаются по доске, дорожке лежащей на полу, по гимнастической скамейке. |
| **67/69** | Динамический час с использованием спортивных атрибутов. | Правильно выполняют упражнения на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках. |
| **70/72** | Перешагивание и прыжки через различные предметы. | Правильно выполняют простейшие комплексы упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, общеразвивающие и дыхательные упражнения. |
| **73/75** | Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. | Правильно выполняют простейшие комплексы упражнений, перекаты с пятки на носок, повороты на месте переступанием, строевые команды. |
| **76** | Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют простейшие комплексы упражнений, соблюдают Т.Б. |
| **77/78** | Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. | Правильно выполняют простейшие комплексы упражнений, соблюдают Т.Б. |
| **79/81** | Ритмические и танцевальные упражнения. Комплекс специальных упражнений на осанку. | Правильно выполняют простейшие комплексы упражнений, подтягиваются по гимнастической скамейке на руках лёжа на животе, соблюдают Т.Б. |
| **82/84** | Корригирующие упражнения на укрепления мышц спины. | Правильно выполняют простейшие комплексы упражнений, соблюдают Т.Б. |
| **85/87** | Подвижные игры с использование скакалок, мячей, шаров. | Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **88/90** | Упражнения для развития пространственной ориентации и точности движения. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении. |
| **91/93** | Упражнения для развития пространственной ориентации и точности движения. Построение, перестроения. | Правильно передвигаются различными способами, выполняют упражнения, передвигаются в колонне с изменением направлений по ориентирам. |
| **94/96** | Разновидности ходьбы и бега. Упражнения на осанку. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе (с разными положениями рук; на носках, пятках, перекатами с пятки на носок, беге, соблюдая Т.Б. |
| **97** | Упражнения с мячами. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют основные движения при выполнении упражнений с мячами с места из различных положений (ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча, из-за головы друг другу). |
| **98/99** | Упражнения с мячами. | Правильно выполняют основные движения при выполнении упражнений с мячами с места из различных положений (ловля и передача мяча двумя руками от груди, от плеча, из-за головы друг другу). |
| **100/**  **102** | Подвижные игры. Эстафеты с использованием спортивных атрибутов. | Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |

**3класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Характеристика**  **деятельности** |
|
|
| **1/3** | Т. Б. Дыхательная гимнастика. Упражнения с флажками. | Называют движения, которые выполняют; выполняют упражнения с предметами. |
| **4/6** | Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.  П/И. | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **7/9** | «Салки», «Кто дальше бросит», «Мяч среднему». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **10** | Упражнения с мячами. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **11/12** | Упражнения с мячами. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **13/15** | Упражнения на месте с предметами. П/И. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр: «Пустое место», «Угадай кто», «Что изменилось». |
| **16/18** | Полуприседы. Перекаты и их разновидности. П/И. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **19/21** | П/И: «Команда быстроногих», «День и ночь», «Проведи мяч». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **22** | П/И: «Пустое место», «Круговая эстафета»,«Бег тройками». **Диагностика детей.** | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **23/24** | П/И: «Пустое место», «Круговая эстафета»,«Бег тройками». | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **25/27** | Построение и перестроения. Упражнения по коррекции позо-тонических реакций в локомоторно- статических функциях. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр, упражнений с обручами. |
| **28/30** | Упражнения для расслабления мышц. Упражнения на гимнастической скамейке. | Правильно выполняют строевые команды, упражнения на гимнастической скамейке, чередуют усиленное напряжение мышц с последующим расслаблением и потряхиванием. |
| **31/33** | Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **34** | Упражнения на тренажерах для мышц ног. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации; выполняют простейшие комплексы упражнений для мышц ног. |
| **35/36** | Упражнения на тренажерах для мышц ног. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации; выполняют простейшие комплексы упражнений для мышц ног. |
| **37/39** | Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. | Правильно выполняют строевые команды, сидя на скамейке, отталкивают мяч наружными краями стоп, приседаютмиз исходных положений стоя у опоры на носках и на пятках. |
| **40/42** | Перекаты и их разновидности. Упражнения с малыми мячами. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **43/45** | Упражнения для формирования равновесия. Строевые упражнения. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами; соблюдать ТБ на уроках. |
| **46** | Упражнения для формирования правильной осанки. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами, выполняют подтягивание на руках, лёжа на животе, на спине, на гимнастической скамейке. |
| **47/48** | Упражнения для формирования правильной осанки. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами, выполняют подтягивание на руках, лёжа на животе, на спине, на гимнастической скамейке. |
| **49/51** | Упражнения с гимнастическими палками. Комплекс специальных упражнений на осанку. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **52/54** | Комплекс специальных упражнений на осанку с предметами. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **55** | Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движения. Упражнения с мячами. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **56/57** | Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движения. Упражнения с мячами. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **58/60** | Ползание на четвереньках между предметов с закрытыми глазами. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках. |
| **61/63** | Разновидности ходьбы и бега. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках. |
| **64/66** | Комплекс специальных упражнений на укрепление мышц туловища. | Правильно выполняют строевые упражнения. |
| **67/69** | Лазание и перелезание. Перешагивание через предметы. | Правильно выполняют упражнения на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках, выполняют подлезание под препятствия до 30 см., пролезание сквозь 2-3 обруча. |
| **70/72** | Эстафеты малой и средней подвижности. | Правильно выполняют простейшие комплексы упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, общеразвивающие и дыхательные упражнения. |
| **73/75** | Динамический час. Комплекс специальных упражнений на осанку. | играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **76/78** | Эстафеты малой и средней  Подвижности. | Осуществляют установку учителя по команде. Выполняют эстафеты с использованием спортивных атрибутов. |
| **79/81** | П/И с использованием спортивных атрибутов. Разновидности ходьбы. | Играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **82/84** | Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движения. Перестроения. | играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, выполняют движение в колонне с изменением направлений по ориентирам, перекаты и их разновидности. |
| **85/87** | Разновидности ходьбы и бега. Упражнения на осанку. | играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; выполняют задания в ходьбе (с разным положением рук) на носках, пятках, перекаты с пятки на носок. |
| **88/90** | Построение и перестроения. Упражнения с гимнастическими палками. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении. |
| **91/93** | Бег змейкой. Упражнения с гимнастическими палками. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении. |
| **94** | Ритмические и танцевальные упражнения. **Диагностика детей.** | Правильно передвигаются различными способами. |
| **95/96** | Ритмические и танцевальные упражнения. | Правильно передвигаются различными способами. |
| **97/99** | Метания. Передача предметов и переноска груза. | Правильно выполняют основные движения в метании, метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений, выполняют переноску набивных мячей различными способами. |
| **100/**  **102** | Метание набивного мяча. Упражнения с обручами. | Правильно выполняют основные движения в метании, метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Характеристика**  **деятельности обучающихся** |
|
|
| **1/3** | Т. Б. Дыхательная гимнастика. Бег в медленном темпе. | Называют движения, которые выполняют; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **4/6** | Метание малого мяча на дальность. | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов на укрепление здоровья и развития человека; играют в П/И: «Попади в цель», «Гонка мячей в колоннах», «Караси и щука». |
| **7/9** | Прыжки в длину с места. Челночный бег. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями («День и ночь». «Невидимка», «Подвижная цель»). |
| **10** | Челночный бег.  Эстафеты с мячом. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **11/12** | Челночный бег.  Эстафеты с мячом. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр; играют в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. |
| **13/15** | Дозированная ходьба. Эстафеты с предметами. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **16/18** | Эстафеты со специальными заданиями на осанку и ходьбу. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; знают правила ТБ во время подвижных игр, выполняют броски мяча одной рукой от плеча. |
| **19/21** | П/И: «Гонка мячей по шеренгам», «Мяч в кругу». Ведение мяча змейкой. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **22** | Динамический час. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **23/24** | Динамический час. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге, прыжках, приземляются на две ноги; метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **25/27** | Основные положения и движения, ног, головы, рук, туловища. Строевые упражнения. | Правильно выполняют основные движения в ходьбе и беге; знают правила ТБ во время подвижных игр. |
| **28** | Разновидности ходьбы и бега. Танцевальные и ритмические упражнения. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, выполняют наклоны, повороты, вращения туловища. |
| **29/30** | Разновидности ходьбы и бега. Танцевальные и ритмические упражнения. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, выполняют наклоны, повороты, вращения туловища. |
| **31/33** | Комплекс специальных упражнений на осанку с гимнастическими палками. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **34/36** | Комплекс специальных упражнений с обручами. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации; выполняют простейшие комплексы упражнений для мышц ног (полуприседы с различными положениями рук). |
| **37/39** | Упражнения по коррекции позо - тонических реакций в локомоторно - статических функциях. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации, выполняют упражнения на месте с предметами и без. |
| **40/42** | Упражнения с обручами. Коррекция нарушения осанки. | Правильно выполняют строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. |
| **43/45** | Упражнения для расслабления мышц. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами; соблюдают Т.Б. на уроках. |
| **46** | Преодоление полосы препятствий. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами. |
| **47/48** | Преодоление полосы препятствий. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами. |
| **49/51** | Построение, перестроения. Упражнения для развития реципрокных отношений в координации движений. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, выполняют основные движения в ходьбе и беге, выполняют перекрёстные движения руками. |
| **52** | Формирование координации движений в прыжковых упражнениях. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, движения рук и ног с перекрёстной координацией, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **53/54** | Формирование координации движений в прыжковых упражнениях. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, движения рук и ног с перекрёстной координацией, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **55/57** | Комплекс специальных упражнений с фитболами. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе и беге. |
| **58/60** | Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках; прокатывают набивной мяч, сидя в парах, отталкивают партнёру, разгибая ноги, собирают стопой верёвку, лежащую на полу, поднимают над полом верёвку, удерживая её пальцами ног. |
| **61/63** | Упражнения для формирования равновесия. Упражнения с флажками. | Правильно выполняют упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках, выполняют стойки на носках, с закрытыми глазами, на одной ноге. |
| **64/66** | Упражнения на осанку. | Правильно выполняют строевые упражнения, выполняют ходьбу с мешочком на голове, по гимнастической скамейке и подтягивание на животе и на спине. |
| **67/69** | Комплекс специальных упражнений для формирования правильной осанки. | Правильно выполняют упражнения на месте и в движении, выполняют основные движения в ходьбе, беге и прыжках. |
| **70/72** | Эстафеты с использованием спортивных атрибутов. | Правильно выполняют простейшие комплексы упражнений с предметами и без предметов для формирования правильной осанки, общеразвивающие и дыхательные упражнения. |
| **73/75** | Прыжки в длину с места. Ходьба и бег с изменением темпа и ритма. | Правильно выполняют упражнения в ходьбе, беге, прыжки. |
| **76** | Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют строевые упражнения, выполняют построение в круг в разных частях зала по ориентирам, двигаются в колонне с изменением направлений по ориентирам. |
| **77/78** | Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. | Правильно выполняют строевые упражнения, выполняют построение в круг в разных частях зала по ориентирам, двигаются в колонне с изменением направлений по ориентирам. |
| **79/81** | Перелазание через препятствия высотой. Ползание на четвереньках. | Правильно выполняют строевые упражнения, соблюдая Т.Б. |
| **82/84** | Упражнения с малыми мячами. | Правильно выполняют упражнения, упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении, выполняют броски мяча из-за головы двумя руками. |
| **85/87** | Эстафеты с предметами. Упражнения с мячами. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами и без предметов, на месте и в движении. |
| **88/90** | Дозированная ходьба и бег. Метание малого мяча. | Правильно выполняют строевые упражнения, упражнения с предметами (скакалка) и без предметов, на месте и в движении. |
| **91/93** | Дозированная ходьба. Упражнения в движении. | Правильно передвигаются различными способами. |
| **94/96** | Метание малого мяча. | Правильно выполняют основные движения в метании, метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **97** | Эстафеты с предметами. Упражнения с мячами. **Диагностика детей.** | Правильно выполняют основные движения в метании, метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **98/99** | Эстафеты с предметами. Упражнения с мячами. | Правильно выполняют основные движения в метании, метают различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. |
| **100/**  **102** | Упражнения с мячами. Эстафеты с предметами. | Правильно выполняют основные движения при выполнении упражнений с мячами. |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Литература:**

1. Программа 1-4 классов специальной общеобразовательной школы для детей с последствиями полиомиелита и церебральными параличами по физической культуре /Москва - 1986.
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич– М.: Просвещение, 2005.
3. Грабенко Т.Н., Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. Спб.,2002.
4. Карабапова О.А. Игра и коррекция психического развития ребёнка. М., 1997.
5. Подвижные игры 1-4 классы /Авт. – сос. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.

**ТСО:**

1. Ноутбук.

2. Аудиозаписи.

**Спортивный инвентарь:**

1. Мячи (большие, малые, массажные).

2. Коврики гимнастический.

3. Обручи.

4. Тренажерные устройства.

5. Мягкие модули.

**Игры:** бильярд, аэрохоккей, настольный футбол, настольный теннис.