

**ОГБОУ "Школа-интернат №26"**

**Рассмотрено**  
на Методическом Совете  
Протокол №1  
от 27.08.2024 г.

Директор  **"Утверждаю"**  
М.В. Бойко  
Приказ от 29.08.2024 г. № 45

**АДАПТИРОВАННАЯ**  
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по Адаптивной физической культуре  
для обучающихся 2 «А» класса (вариант 4.1)  
на 2024-2025 учебный год

## **I. Пояснительная записка.**

### **1. Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слепых обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слепых обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Одним из главных средств естественного оздоровления в условиях школы-интерната является двигательная активность, которая рассматривается как фактор укрепления здоровья и социальной защиты интереса развивающейся личности. Физическая активность - одно из важнейших условий жизни и развития человека. Ее следует рассматривать как биологический раздражитель, стимулирующий процессы роста развития и формирования организма. Физическая активность зависит от функциональных возможностей человека, его возраста, пола и здоровья. В зависимости от состояния здоровья используются различные средства физической культуры и спорта, а при отклонениях в состоянии здоровья - адаптированная физкультура (АФК).

Адаптированная физкультура – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания.

В нашей школе обучаются дети-инвалиды с различными дефектами зрения. Как известно, зрительный дефект ребенка снижает у него не только познавательную, но и двигательную активность. Уровень физического развития детей с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию

двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слабовидящих обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

**2. Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура»** обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных слабозрением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- сниженная двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности зрительной ориентировки в замкнутом и свободном пространстве;
- бедность, фрагментарность, недифференцированность и искаженность зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителю в процессе специально организованной коррекционной работы.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слабовидящих обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и коррекция двигательной сферы, повышение двигательной активности, самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у слабовидящих обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной (для слепых с остаточным зрением) гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слепых обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой

и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

### **3. Коррекционные задачи:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры, личной и общественной гигиены и здорового образа жизни;
- повышение общей, двигательной и зрительной работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий для формирования двигательных навыков;
- формирование навыков зрительной пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования нарушенного зрения и сохранных анализаторов при выполнении двигательных действий.
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабозрением.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- развитие координационных способностей, согласованности движений;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению слепыми обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психических и социальных возможностей обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя

информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

#### **4. Место предмета в учебном плане.**

Программа курса «Адаптивная физическая культура» в 2 классе рассчитана на 68 часов в год (по 2 часа в неделю).

#### **5. Принципы и подходы к пролонгации учебного плана.**

Пролонгация сроков освоения слабовидящими обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования осуществляется в соответствии со следующими принципами и подходами:

- концентрический принцип. В содержании учебного предмета представлены разделы и темы, которые на каждом году обучения расширяются, дополняются и изучаются на более углубленном уровне;

- резервность планирования учебного материала. Материал, который должен быть запланирован на учебный год, планируется из расчёта – учебный год + один учебный семестр;

- связь учебного материала с жизнью. Основу этого принципа составляет конкретизация учебного материала.

Распределение учебного материала должно осуществляться с учетом сезонности, связи с конкретными событиями, явлениями и фактами (праздники, знаменательные даты, общественно значимые явления, сезонные виды деятельности людей и т.д.), общим укладом жизни. Свободным является перенос тем, изучение которых не носит сезонный характер.

- обеспечение возможности интеграции учебного материала. Материал, при освоении которого обучающиеся испытывают трудности, может быть дополнительно изучен на последующих годах обучения посредством логического объединения с другим материалом;

- пропедевтическая направленность обучения. Предполагается выделение времени на подготовку к освоению новых сложных разделов и тем;

- обеспечение прочности усвоения знаний. Каждый семестр должен начинаться с повторения и закрепления учебного материала, изученного в предыдущем семестре.

#### **6. Особенности реализации программы при обучении детей, имеющих нарушения зрения.**

Необходимым условием эффективного развития детей с ограниченными возможностями здоровья является их физическое развитие. Это развитие всех видов моторики и зрительно-двигательной координации, которое служит основой для становления всех видов детской деятельности, способствует становлению устной и письменной речи и повышению познавательной активности детей. Основной целью проведения физкультурных занятий с детьми с нарушением зрения является формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.

В содержание работы с детьми с нарушением зрения входят:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий учителем физической культуры;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала);
- Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

Работу с детьми с ограниченными возможностями здоровья строится по принципу сотрудничества, стараясь передать каждому ребёнку определённые знания, умения и навыки. Только при наличии подлинного сотрудничества взрослого и ребёнка можно добиться положительных результатов. Включаясь в оздоровительную работу, у таких детей появляется устойчивая мотивация и потребность в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих. Нельзя улучшить свою наследственность, нельзя изменить экологические условия своего существования, но образ жизни, который человек избирает, целиком зависит от него самого.

Практика показала, что на физкультурных занятиях при правильной организации, можно реализовать целый комплекс задач, не лишая детей двигательной нагрузки

Специфической направленностью в работе с этой категорией детей является ее коррекционно-компенсаторная сторона. Дети с нарушением зрения нуждаются в повышении двигательной активности. Исправление нарушений физического развития, моторики и расширение двигательных возможностей таких детей, являются главным условием подготовки его к жизни. У большинства детей с нарушением зрения отмечается недостаточный уровень развития познавательной сферы, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности.

Поэтому поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности коррекционно-развивающего процесса в работе физ. инструктора.

Не всегда мы получаем ожидаемую отдачу, положительную динамику результатов обучения. Но от этого работа каждодневная, кропотливая, порой незаметная для окружающих, не становится менее значимой.

Опыт работы с детьми с ограниченными возможностями здоровья показывает, что при систематической работе по физическому воспитанию с включением системы коррекционно - восстановительных мероприятий можно добиться существенных результатов уже на ранних этапах обучения. И только совместными усилиями мы можем помочь детям с разным уровнем интеллектуального и физического развития успешно учиться в школе, жить в коллективе, адаптироваться в обществе.

## **II. Содержание обучения.**

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием.

Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Упражнения на ориентирование.

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. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами гольфа; 2) элементами шоу-даун). Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе

и падением на бок во время спуска. Инструктаж по технике безопасности. Перекатывание мяча. Передачи мяча. Общая физическая подготовка. Ознакомление с правилами. Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка. Подвижные игры со звуковым шариком и ракеткой. Стойка ожидания шара. Ознакомление с правилами. Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Прыжок в длину с места. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами элементов адаптированных спортивных игр (голбол, торбол, баскетбол, футбол). Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **1. Сроки обучения.**

Программа «Адаптивная физкультура» для слабовидящих школьников вариант 4.2. - осваивается 5 лет на уровне НОО

### **2. Специфические универсальные учебные действия.**

В процессе обучения детей, имеющих нарушение зрения, формируются не только стандартные, но и специфические УУД. В результате обучающийся сможет:

1. Придерживаться заданной последовательности выполнения жизненно необходимых движений;
2. Осуществлять контроль правильности выполнения освоенного движения по его образцу;
3. Использовать саморегуляцию как способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и преодолению трудностей выполнения движений;
4. Активно использовать сохранные анализаторы при выполнении упражнений для коррекции скованности, физической пассивности, навязчивых стереотипных движений;
5. Владеть аналитико-синтетическими умениями и навыками в дифференциации и оценке содержания и характера двигательных действий, органов движения и их функций;
6. Формировать внутренний план движения в процессе поэтапного формирования двигательных действий, их координации и ритмичности;
7. Выбирать способ решения двигательной задачи (с помощью педагога) в зависимости от конкретных условий;

8. Развивать навыки пространственной ориентировки как основы самостоятельного передвижения в пространстве;
9. Использовать сохранные анализаторы при овладении практическими умениями и навыками адаптивной физической культуры.
10. Применять современные средства коммуникации;
11. Осуществлять пространственную ориентировку, обладать мобильностью;
12. Применять приемы отбора и систематизации материала на определенную тему;
13. Принимать участие в речевом общении, соблюдая нормы речевого этикета;
14. Осуществлять речевой самоконтроль в процессе учебной деятельности и в повседневной коммуникации;
15. Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

### **III. Планируемые результаты освоения программы.**

**Личностные результаты** освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

**Патриотическое воспитание:** ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:** представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной

поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

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

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

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

#### **Специальные личностные результаты:**

- Сформированность ответственного отношения к своему здоровью и сохранным анализаторам;
- Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- Умение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие и работать в команде, наличие чувства товарищества, уважение к коллективу, осознание своей роли и места в нем, готовность принимать участие в общих делах;
- Наличие потребности в двигательной активности, а также в самовыражении средствами физической культуры и спорта;
- Сформированность активной жизненной позиции, наличие стремления к самостоятельности.

## **Метапредметные результаты.**

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

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия; моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании; 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 плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений; самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха; овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов; использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

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

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*: вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; 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;

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;

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

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

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы *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);

контролировать состояние организма на уроках 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 физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

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

### **Специальные метапредметные результаты:**

- использовать нарушенное зрение и сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять зрительный, осязательный и слуховой способы восприятия материала;
- осуществлять зрительную пространственную и социально-бытовую ориентировку;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

**Предметные результаты** отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

### **К концу обучения во втором классе обучающийся научится:**

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием.

Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Упражнения на ориентирование.

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. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами гольфа; 2) элементами шоу-дауна). Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. Инструктаж по технике безопасности. Перекатывание мяча. Передачи мяча. Общая физическая подготовка. Ознакомление с правилами. Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка. Подвижные игры со звуковым шариком и ракеткой. Стойка ожидания шара. Ознакомление с правилами. Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Прыжок в длину с места. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами элементов адаптированных спортивных игр (гольф, теннис, баскетбол, футбол). Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

#### IV. Тематическое планирование.

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (1ч)	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей,

	Олимпийских игр древности.	контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся).
Способы самостоятельной деятельности (2ч)	Физическое развитие и его измерение.	Наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).
	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения.	<p>Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</p> <p>Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);</p>

разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);  
наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);  
обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);  
составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.

Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);  
разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);  
наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;  
обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  
проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.

Знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);  
знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как

		<p>физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</p> <p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);</p>
<p>Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура (1 ч)</p>	<p>Закаливание организма обтиранием.</p>	<p>Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</p> <p>рассматривают и обсуждают адаптированный иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</p> <p>наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</p> <p>записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</p> <p>разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная</p>	<p>Правила поведения на занятиях гимнастикой и</p>	<p>Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их</p>

<p>физическая культура. Гимнастика основами акробатики(14ч)</p>	<p>с</p>	<p>акробатикой.</p>	<p>невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.</p>
		<p>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.</p>	<p>Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».</p>
		<p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.</p>	<p>Наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).</p>

<p>Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте.</p>	<p>Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).</p>
<p>Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках.</p>	<p>Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.</p>
<p>Танцевальный хороводный шаг, танец галоп</p>	<p>Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения</p>

		и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.
Лыжная подготовка (16ч.) (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоудауна)	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. 1) Инструктаж по технике безопасности. 2) Инструктаж по технике безопасности.	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий голболом; изучают правила поведения во время занятий и игры в голбол; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий шоудаун; изучают правила поведения во время занятий и игры в шоудаун; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры
	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);

лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска

1) Перекатывание мяча. Передачи мяча. Общая физическая подготовка.

2) Стойка ожидания шара. Ознакомление с правилами подвижных игры со звуковым шариком и ракеткой. Общая физическая подготовка.

выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.

1) Тема «Перекатывание мяча для голбола» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):

наблюдает и анализирует образец учителя, выполняют перекачивания мяча поочередно правой/левой рукой;

выполняют перекачивания мяча в парах;

выполняют перекачивания мяча по кругу.

2) Тема «Стойка ожидания мяча в шоу-даун. Ознакомление с правилами игры» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):

знакомятся с правилами игры;

наблюдает и анализирует образец техники выполнения стойки учителем;

имитируют стойку ожидания;

перемещаются в стойке возле стола;

отражают подачи учителя, акцентируя внимание на стойке;

Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);

разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;

наблюдают образец техники подъема лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;

обучаются имитационным упражнениям подъема лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной

поверхности, с лыжными палками и без палок);  
обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;  
разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).  
Наблюдают и анализируют образец учителя, выполняют в парах передачи мяча поочередно правой/левой рукой;  
выполняют прямую передачу;  
выполняют передачу по диагонали;  
выполняют передачи мяча по кругу.

Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;  
разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);  
наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);  
разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;  
разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона.

1) Тема «Общая физическая подготовка» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с

		<p>тифлокомментированием):  Наблюдают и анализируют образец учителя, выполняют комплекс общеразвивающих упражнений;  Преодолевают полосу препятствий, акцентируя внимание на правильности выполнения движений.  Играют в голбол по упрощенным правилам (с открытыми глазами, волейбольным мячом)  2) Тема «Общая физическая подготовка» (рассказ и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики с тифлокомментированием):  Наблюдают и анализируют образец учителя, выполняют комплекс общеразвивающих упражнений;  Преодолевают полосу препятствий, акцентируя внимание на правильности выполнения движений.  Подвижная игра «Балансирование мячом» (Игра проводится с подгруппой детей. У каждого мяч и ракетка. Ребята кладут мяч на ракетку, резко поворачивая её влево, вправо, от себя к себе, пытаюсь удержать мяч на ракетке до определённого счёта. Побеждает тот, кто продержит дольше всех. Вначале разрешается придерживать мяч свободной рукой)</p>
Лёгкая атлетика (20ч)	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.
	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из	Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);

<p>положения стоя, сидя и лёжа.</p>	<p>2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</p>
<p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.</p>	<p>Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:  1 — толчком двумя ногами по разметке;  2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;  3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях;  4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;  5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.</p>
<p>Прыжок в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка;  разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;  обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов;  обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;  выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.</p>
<p>Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.</p>	<p>Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;  разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;  разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами</p>

		<p>туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;  разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);  разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;  разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</p>
	<p>Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.</p>	<p>Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:  выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);  выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);  выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).</p>
<p>Подвижные игры(12ч)</p>	<p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)</p>	<p>Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;  разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);  разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;  организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры</p>

		<p>баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (в процессе урока)</p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр</p>	<p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p>

		<p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>
--	--	--

## V. Календарно - тематическое планирование.

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	тестирование норматива	практические работы		
1	Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	0	1		Практическая работа
2	Способы самостоятельной деятельности. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	1	0	1		Практическая работа

3	Физическое совершенствование. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Упражнения на ориентирование.	1	0	1		Практическая работа
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1		Практическая работа
5	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1		Практическая работа
6	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	1		Практическая работа
7	Легкая атлетика. Броски малого мяча в неподвижную	1	0	1		Практическая работа

	мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.					
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1		1		Практическая работа
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
10	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1		Практическая работа
11	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1		Практическая работа
12	Гимнастика. Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	1		Практическая работа

	Размыкание и смыкание.					
13	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному.	1	0	1		Практическая работа
14	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Игра «Веревочка под ногами»	1	0	1		Практическая работа
15	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. Игра «Веревочка под ногами»	1	0	1		Практическая работа
16	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками;	1	0	1		Практическая работа

	приставным шагом правым и левым боком. Игра «Запрещенное движение»					
17	Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д.	1	0	1		Практическая работа
18	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. ОРУ	1	0	1		Практическая работа
19	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа
20	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа
21	Стилизованные гимнастические прыжки. Игра «Веревочка под ногами».	1	0	1		Практическая работа

	Развитие координации.					
22	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Игра «Веревочка под ногами».	1	0	1		Практическая работа
23	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках Игра «Веревочка под ногами».	1	0	1		Практическая работа
24	ОРУ. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	0	1		Практическая работа
25	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовке.	1	0	1		Практическая работа

26	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
27	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	0	1		Практическая работа
28	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	0	1		Практическая работа
29	Спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	0	1		Практическая работа
30	Спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	0	1		Практическая работа
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным	1	0	1		Практическая

	ходом до 500 м в умеренном темпе.					работа
32	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	0	1		Практическая работа
33	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом .	1	0	1		Практическая работа
34	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
35	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».	1	0	1		Практическая работа
36	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
37	Передвижение на лыжах до 500 м «Снежные снайперы».	1	0	1		Практическая работа
38	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	0	1		Практическая работа
39	Передвижение на лыжах до 500 м - учет «Кто быстрее?»	1	0	1		Практическая

						работа
40	Прохождение дистанции 0,5 км в умеренном темпе.	1	0	1		Практическая работа
41	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1	0	1		Практическая работа
42	Инструктаж по технике безопасности. Перекатывание мяча.	1	0	1		Практическая работа
43	Передачи мяча. Общая физическая подготовка..	1	0	1		Практическая работа
44	Адаптированные спортивные игры с элементами голбола	1	0	1		Практическая работа
45	Адаптированные спортивные игры с элементами голбола	1	0	1		Практическая работа
46	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Стойка баскетболиста. Игра	1	0	1		Практическая работа

	«Кто дальше бросит?»					
47	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1	0	1		Практическая работа
48	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	1	0	1		Практическая работа
49	Ведение правой и левой рукой бегом.	1	0	1		Практическая работа
50	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	1	0	1		Практическая работа
51	Ведение правой и левой рукой бегом. Игра «Брось — поймай»	1	0	1		Практическая работа
52	Ведение правой и левой рукой бегом. Игра «Выстрел в небо»	1	0	1		Практическая работа
53	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Брось — поймай»	1	0	1		Практическая работа

54	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Охотники и утки».	1	0	1		Практическая работа
55	Техники безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
56	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	0	1		Практическая работа
57	Бег до 3 мин. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой	1	0	1		Практическая работа
58	Челночный бег 3x10 м. Беговые сложно-координационные упражнения по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	1	0	1		Практическая работа

59	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа
60	Прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
61	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа
62	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа
63	Беговые упражнения. Подвижные игры, эстафета	1	0	1		Практическая работа
64	Беговые упражнения. Подвижные игры, эстафета	1	0	1		Практическая работа
65	Беговые упражнения. Подвижные игры, эстафета	1	0	1		Практическая работа
66	Специализированный комплекс упражнений на развитие координации	1	0	1		Практическая работа

67	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
68	Подвижные и спортивные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
Общее количество часов		68	0	68		

## **VII. Рабочее календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год**

### Пояснительная записка

Данное календарно-тематическое планирование составлено на основе АООП НОО для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов (детей-инвалидов) с учетом особенностей класса; с учетом графика работы школы, утвержденного директором; а также с учетом праздничных и выходных календарных дней.

В связи с особенностями класса учитель вправе изменить количество часов на прохождение той или иной темы.

п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	тестирование норматива	практические работы		
1	Знания о физической	1	0	1		Практическая

	культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.					работа
2	Способы самостоятельной деятельности. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения.	1	0	1		Практическая работа
3	Физическое совершенствование. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Упражнения на ориентирование.	1	0	1		Практическая работа
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры,	1	0	1		Практическая работа

	подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.					
5	Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	1		Практическая работа
6	Легкая атлетика. Беговые упражнения. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	1		Практическая работа
7	Легкая атлетика. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	0	1		Практическая работа
8	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1		1		Практическая работа
9	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
10	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя	1	0	1		Практическая работа

	ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Подвижная игра «Третий лишний»					
11	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1		Практическая работа
12	Гимнастика. Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1	0	1		Практическая работа
13	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному.	1	0	1		Практическая работа
14	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Игра «Веревочка под ногами»	1	0	1		Практическая работа

15	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. Игра «Веревочка под ногами»	1	0	1		Практическая работа
16	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Игра «Запрещенное движение»	1	0	1		Практическая работа
17	Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д.	1	0	1		Практическая работа
18	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. ОРУ	1	0	1		Практическая работа

19	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа
20	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа
21	Стилизованные гимнастические прыжки. Игра «Веревочка под ногами». Развитие координации.	1	0	1		Практическая работа
22	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Игра «Веревочка под ногами».	1	0	1		Практическая работа

23	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках Игра «Веревочка под ногами».	1	0	1		Практическая работа
24	ОРУ. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	0	1		Практическая работа
25	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовке.	1	0	1		Практическая работа
26	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1		Практическая работа
27	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	0	1		Практическая работа

28	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	0	1		Практическая работа
29	Спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	0	1		Практическая работа
30	Спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1	0	1		Практическая работа
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом до 500 м в умеренном темпе.	1	0	1		Практическая работа
32	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	0	1		Практическая работа
33	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом .	1	0	1		Практическая работа
34	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без	1	0	1		Практическая

	палок).					работа
35	Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Игра «Снежные снайперы».	1	0	1		Практическая работа
36	Переноска лыж на плече. Игры на лыжах.	1	0	1		Практическая работа
37	Передвижение на лыжах до 500 м «Снежные снайперы».	1	0	1		Практическая работа
38	Подъемы и спуски с небольших склонов.	1	0	1		Практическая работа
39	Передвижение на лыжах до 500 м - учет «Кто быстрее?»	1	0	1		Практическая работа
40	Прохождение дистанции 0,5 км в умеренном темпе.	1	0	1		Практическая работа
41	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.	1	0	1		Практическая работа
42	Инструктаж по технике	1	0	1		Практическая

	безопасности. Перекатывание мяча.					работа
43	Передачи мяча. Общая физическая подготовка.	1	0	1		Практическая работа
44	Адаптированные спортивные игры с элементами голбола	1	0	1		Практическая работа
45	Адаптированные спортивные игры с элементами голбола	1	0	1		Практическая работа
46	Адаптированные спортивные игры с элементами баскетбола. Стойка баскетболиста. Игра «Кто дальше бросит?»	1	0	1		Практическая работа
47	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1	0	1		Практическая работа
48	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	1	0	1		Практическая работа
49	Ведение правой и левой рукой бегом.	1	0	1		Практическая работа

50	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	1	0	1		Практическая работа
51	Ведение правой и левой рукой бегом. Игра «Брось — поймай»	1	0	1		Практическая работа
52	Ведение правой и левой рукой бегом. Игра «Выстрел в небо»	1	0	1		Практическая работа
53	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Брось — поймай»	1	0	1		Практическая работа
54	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Охотники и утки».	1	0	1		Практическая работа
55	Техники безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
56	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	0	1		Практическая работа

57	Бег до 3 мин. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой	1	0	1		Практическая работа
58	Челночный бег 3x10 м. Беговые сложно-координационные упражнения по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.	1	0	1		Практическая работа
59	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа
60	Прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
61	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа
62	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа
63	Беговые упражнения.	1	0	1		Практическая

	Подвижные игры, эстафета					работа
64	Беговые упражнения. Подвижные игры, эстафета	1	0	1		Практическая работа
Общее количество часов		64	0	64		