

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа № 4»

Рассмотрено  
На заседании МО учителей  
начальных классов  
Протокол № 1\_  
От «\_31\_» августа\_ 2018г.

Согласовано  
зам. директора по УВР  
Евсеева О.Г.  
«\_31\_» августа\_ 2018г.



**Рабочая программа**  
по «Адаптированная физическая  
культура»

для 1-4 классов

Составитель: Чертолас З.А.

г. Междуреченск

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 1-4 классов разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7), Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

### **Пояснительная записка**

Категория обучающихся с задержкой психического развития, тяжелого нарушения речи, легкой умственной отсталостью — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития, тяжелого нарушения речи, легкой умственной отсталостью направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач**:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Коррекционные задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно-лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

### **Место предмета в учебном плане**

Предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 1 ч в неделю (всего 135 ч): в 1 классе — 33 ч, во 2 классе — 34 ч, в 3 классе — 34 ч, в 4 классе — 34 ч.

### **Особенности преподавания предмета**

Особенностью преподавания предмета «Адаптированная физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- «Корригирующие упражнения»- (*пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов*)
- «Коррекционные игры» - (*музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением*),
- «Нестандартные приемы»- (*хромотерапия, музыкотерапия, релаксация, психогимнастика, игротерапия*)

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

### **Результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

#### **Личностные универсальные учебные действия**

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- 3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;
- 6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;
- 7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;
- 8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;
- 10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;
- 11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

## Учебно – тематический план

| №                                      | Разделы и темы                             | Количество часов                                |                              |    |    |    |
|----------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------|----|----|----|
|                                        |                                            | Рабочая программа                               | Рабочая программа по классам |    |    |    |
|                                        |                                            |                                                 | 1                            | 2  | 3  | 4  |
| I                                      | Знания по адаптивной физической культуре   | 8                                               | 2                            | 2  | 2  | 2  |
|                                        | -физическая культура                       | 4                                               | 1                            | 1  | 1  | 1  |
|                                        | -физические упражнения                     | 4                                               | 1                            | 1  | 1  | 1  |
| II                                     | Способы физкультурной деятельности         | 8                                               | 2                            | 2  | 2  | 2  |
|                                        | -самостоятельные занятия                   | 4                                               | 1                            | 1  | 1  | 1  |
|                                        | -самостоятельные игры и развлечения        | 4                                               | 1                            | 1  | 1  | 1  |
| III                                    | Физическое совершенствование:              |                                                 | 29                           | 30 | 30 | 30 |
|                                        | Физкультурно-оздоровительная деятельность  | в процессе урока                                |                              |    |    |    |
| Спортивно-оздоровительная деятельность |                                            |                                                 |                              |    |    |    |
|                                        | -гимнастика                                | 24                                              | 6                            | 6  | 6  | 6  |
|                                        | -легкая атлетика                           | 24                                              | 6                            | 6  | 6  | 6  |
|                                        | -лыжная подготовка                         | 24                                              | 6                            | 6  | 6  | 6  |
|                                        | -подвижные игры и элементы спортивных игр: | 32                                              | 8                            | 8  | 8  | 8  |
|                                        | футбол                                     | 8                                               | 2                            | 2  | 2  | 2  |
|                                        | баскетбол                                  | 8                                               | 2                            | 2  | 2  | 2  |
|                                        | пионербол                                  | 8                                               | 2                            | 2  | 2  | 2  |
|                                        | волейбол                                   | 8                                               | 2                            | 2  | 2  | 2  |
|                                        | -подвижные игры разных народов             | 7                                               | 1                            | 2  | 2  | 2  |
|                                        | -коррекционно-развивающие игры             | 8                                               | 2                            | 2  | 2  | 2  |
|                                        | -адаптивная физическая реабилитация        | в содержании соответствующих разделов программы |                              |    |    |    |
|                                        | -коррекционно-развивающие упражнения       | в процессе урока                                |                              |    |    |    |
|                                        | ИТОГО:                                     |                                                 | 33                           | 34 | 34 | 34 |

## Содержание курса

### Знания по адаптивной физической культуре.

#### Физическая культура.

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### Способы физкультурной деятельности.

#### Самостоятельные занятия.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

#### **Самостоятельные игры и развлечения.**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

#### **Физическое совершенствование.**

##### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

##### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

##### ***Гимнастика.***

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

##### ***Лёгкая атлетика.***

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

##### ***Подвижные игры и элементы спортивных игр.***

**На материале гимнастики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале лёгкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

##### **На материале спортивных игр:**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Подвижные игры разных народов.** «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга», «Защити своё плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

**Коррекционно-развивающие игры:** «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация.**

Общеразвивающие упражнения.

#### **На материале гимнастики:**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. *Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

#### **На материале лёгкой атлетики:**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

### **На материале лыжной подготовки:**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове;

поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

*Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад:* «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами

(перекаатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

**Упражнения на развитие точности и координации движений:** построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

**Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:**

**Построения и перестроения:** выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

**Ходьба и бег:** ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

**Прыжки:** прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

**Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:** метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

**Равновесие:** ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

**Лазание, перелезание, подлезание:** ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Тематическое планирование 1 класс.

| № п/п | Тема занятий.                                             | Количество часов. |
|-------|-----------------------------------------------------------|-------------------|
|       | <b>Знания по адаптивной физической культуре (2 часа).</b> |                   |
| 1     | Физическая культура                                       | 1                 |
| 2     | Физические упражнения.                                    | 1                 |
|       | <b>Способы физкультурной деятельности. (2 часа).</b>      |                   |
| 3     | Самостоятельные занятия.                                  | 1                 |
| 4     | Самостоятельные игры и развлечения.                       | 1                 |
|       | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>            |                   |
| 5     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 6     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 7     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 8     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 9     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 10    | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 11    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 12    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 13    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 14    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 15    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 16    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 17    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 18    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 19    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 20    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 21    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 22    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 23    | Футбол                                                    | 1                 |
| 24    | Футбол                                                    | 1                 |
| 25    | Баскетбол.                                                | 1                 |
| 26    | Баскетбол.                                                | 1                 |
| 27    | Пионербол.                                                | 1                 |
| 28    | Пионербол.                                                | 1                 |
| 29    | Волейбол.                                                 | 1                 |
| 30    | Волейбол.                                                 | 1                 |
| 31    | Подвижные игры разных народов.                            | 1                 |
| 32    | Корректно – развивающие игры.                             | 1                 |
| 33    | Корректно – развивающие игры.                             | 1                 |

Тематическое планирование 2 класс.

| № п/п | Тема занятий.                                             | Количество часов. |
|-------|-----------------------------------------------------------|-------------------|
|       | <b>Знания по адаптивной физической культуре (2 часа).</b> |                   |
| 1     | Физическая культура                                       | 1                 |
| 2     | Физические упражнения.                                    | 1                 |
|       | <b>Способы физкультурной деятельности. (2 часа).</b>      |                   |
| 3     | Самостоятельные занятия.                                  | 1                 |
| 4     | Самостоятельные игры и развлечения.                       | 1                 |
|       | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>            |                   |
| 5     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 6     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 7     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 8     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 9     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 10    | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 11    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 12    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 13    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 14    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 15    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 16    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 17    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 18    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 19    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 20    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 21    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 22    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 23    | Футбол                                                    | 1                 |
| 24    | Футбол                                                    | 1                 |
| 25    | Баскетбол.                                                | 1                 |
| 26    | Баскетбол.                                                | 1                 |
| 27    | Пионербол.                                                | 1                 |
| 28    | Пионербол.                                                | 1                 |
| 29    | Волейбол.                                                 | 1                 |
| 30    | Волейбол.                                                 | 1                 |
| 31    | Подвижные игры разных народов.                            | 1                 |
| 32    | Подвижные игры разных народов.                            | 1                 |
| 33    | Корректно – развивающие игры.                             | 1                 |
| 34    | Корректно – развивающие игры.                             | 1                 |

Тематическое планирование 3класс.

| № п/п | Тема занятий.                                            | Количество часов. |
|-------|----------------------------------------------------------|-------------------|
|       | <b>Знания по адаптивной физической культуре (2часа).</b> |                   |
| 1     | Физическая культура                                      | 1                 |
| 2     | Физические упражнения.                                   | 1                 |
|       | <b>Способы физкультурной деятельности. (2 часа).</b>     |                   |
| 3     | Самостоятельные занятия.                                 | 1                 |
| 4     | Самостоятельные игры и развлечения.                      | 1                 |
|       | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>           |                   |
| 5     | Гимнастика.                                              | 1                 |
| 6     | Гимнастика.                                              | 1                 |
| 7     | Гимнастика.                                              | 1                 |
| 8     | Гимнастика.                                              | 1                 |
| 9     | Гимнастика.                                              | 1                 |
| 10    | Гимнастика.                                              | 1                 |
| 11    | Легкая атлетика.                                         | 1                 |
| 12    | Легкая атлетика.                                         | 1                 |
| 13    | Легкая атлетика.                                         | 1                 |
| 14    | Легкая атлетика.                                         | 1                 |
| 15    | Легкая атлетика.                                         | 1                 |
| 16    | Легкая атлетика.                                         | 1                 |
| 17    | Лыжная подготовка.                                       | 1                 |
| 18    | Лыжная подготовка.                                       | 1                 |
| 19    | Лыжная подготовка.                                       | 1                 |
| 20    | Лыжная подготовка.                                       | 1                 |
| 21    | Лыжная подготовка.                                       | 1                 |
| 22    | Лыжная подготовка.                                       | 1                 |
| 23    | Футбол                                                   | 1                 |
| 24    | Футбол                                                   | 1                 |
| 25    | Баскетбол.                                               | 1                 |
| 26    | Баскетбол.                                               | 1                 |
| 27    | Пионербол.                                               | 1                 |
| 28    | Пионербол.                                               | 1                 |
| 29    | Волейбол.                                                | 1                 |
| 30    | Волейбол.                                                | 1                 |
| 31    | Подвижные игры разных народов.                           | 1                 |
| 32    | Подвижные игры разных народов.                           | 1                 |
| 33    | Корректно – развивающие игры.                            | 1                 |
| 34    | Корректно – развивающие игры.                            | 1                 |

Тематическое планирование 4 класс.

| № п/п | Тема занятий.                                             | Количество часов. |
|-------|-----------------------------------------------------------|-------------------|
|       | <b>Знания по адаптивной физической культуре (2 часа).</b> |                   |
| 1     | Физическая культура                                       | 1                 |
| 2     | Физические упражнения.                                    | 1                 |
|       | <b>Способы физкультурной деятельности. (2 часа).</b>      |                   |
| 3     | Самостоятельные занятия.                                  | 1                 |
| 4     | Самостоятельные игры и развлечения.                       | 1                 |
|       | <b>Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>            |                   |
| 5     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 6     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 7     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 8     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 9     | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 10    | Гимнастика.                                               | 1                 |
| 11    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 12    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 13    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 14    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 15    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 16    | Легкая атлетика.                                          | 1                 |
| 17    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 18    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 19    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 20    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 21    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 22    | Лыжная подготовка.                                        | 1                 |
| 23    | Футбол                                                    | 1                 |
| 24    | Футбол                                                    | 1                 |
| 25    | Баскетбол.                                                | 1                 |
| 26    | Баскетбол.                                                | 1                 |
| 27    | Пионербол.                                                | 1                 |
| 28    | Пионербол.                                                | 1                 |
| 29    | Волейбол.                                                 | 1                 |
| 30    | Волейбол.                                                 | 1                 |
| 31    | Подвижные игры разных народов.                            | 1                 |
| 32    | Подвижные игры разных народов.                            | 1                 |
| 33    | Корректно – развивающие игры.                             | 1                 |
| 34    | Корректно – развивающие игры.                             | 1                 |