

Принято на заседании МС
Протокол № ____
«____» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы: И.В.Суставова

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат № 6,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 (дополнительный) КЛАСС - 4 КЛАСС

Составитель:

г. Екатеринбург

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы и учебно-методический комплект, обеспечивающие реализацию программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 в действующей редакции.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. N 1598.
- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1023;
- Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция).
- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р)
- Концепцией развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 28.12.2020 № 3081-р)
- Реестр примерных основных общеобразовательных программ <https://fgosreestr.ru>.
- Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи ГБОУ СО «ЕШИ № 6» на 2023-2028 гг.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / [сост. А. Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков] — М.: Просвещение, 2009. — 24с. (Стандарты второго поколения).
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации «Методические рекомендации по системе оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 13.01.2023 № 03-49;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Устав ГБОУ СО «ЕШИ № 6», утвержденный Министерством образования и молодежной политики Свердловской области от 10 января 2020 года № 20-Д
- Программа Минобрнауки РФ: Начальное общее образование (авторская программа В. И. Ляха и А. А. Зданевича), утвержденной МО РФ, в соответствии с требованиями.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ТНР (далее - Программа). Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ТНР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего образования; устанавливают предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содер-

жание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ТНР.

Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям. Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ТНР заложены **дифференцированный и деятельностный подходы**. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программы по АФК для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеют **коррекционную направленность** и должны разрабатываться с учетом особенностей их развития. Данные программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

В результате обучения на занятиях адаптивной физической культурой обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи научатся понимать значение физических упражнений и подвижных игр для своего здоровья, получают содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и будущей трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами адаптивной физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.).

Занятия АФК обеспечивают развитие общих физических способностей (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость), а также функций равновесия, способствуют формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (АФК)

Воспитывающее значение рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ТНР.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ТНР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;

- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся:

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предполагающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;
- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере, нарушений общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей (особенно в младшем школьном возрасте);
- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;
- использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры:

- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т.п.);
- адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);
- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию);
- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);
- использование наглядных методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

Реализация Программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;

- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 270 часов: вариант 5.2 (без пролонгации) АООП НОО ТНР, 2 часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 66 часов, 2 класс - 68 часов, 3 класс - 68 часов, 4 класс - 68 часов); и 336 часов в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 5.2 АООП НОО ТНР), 2 часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 66 часов, 1 дополнительный класс – 66 часов, 2 класс - 68 часов, 3 класс - 68 часов, 4 класс - 68 часов).

ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ТНР

Наряду с речевыми нарушениями для обучающихся с ТНР характерны недостатки в двигательной сфере, выражающиеся в плохой координации сложных движений, неуверенности и неточности движений, снижении скорости и ловкости, нарушении темпа и ритма их выполнения. Наибольшие трудности представляет выполнение движений по словесным многозадачным инструкциям.

Обучающиеся отстают от нормативно развивающихся сверстников в точном воспроизведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, плохо выполняют его составные части. Трудности вызывают такие движения, как перекачивания мяча с руки на руку, передачи его с небольшого расстояния, удары об пол с попеременным чередованием, прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку. Недостаточный самоконтроль при выполнении физических упражнений приводит к существенным нарушениям техники выполнения движений. Физические качества обучающихся с ТНР по сравнению с физическими качествами обучающихся с нормальным речевым развитием отличаются недостаточной ловкостью и быстротой. По силе, гибкости и выносливости существенных различий не отмечается.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной в младших классах (на уровне начального общего образования), когда формируются предпосылки для успешного обучения на следующих уровнях образования, в значительной мере обеспечивается коррекция нарушений речевого и психофизического развития.

Особенности материально–технического обеспечения. При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает по возможности:

- наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало;
- оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для активизации внимания, дыхательных упражнений, развития мелкой моторики.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень начального общего образования.

Личностные результаты

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;

- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках АФК.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при проведении уроков на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в т. ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании испытываемых затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения Программы в начальной школе включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР метапредметные результаты могут быть сформулированы следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ТНР на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ.
		Предметные примерные планируемые результаты. Вариант 5.2
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.): - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	- Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами ак-	Организующие команды и приемы.	- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;

робатики		- удерживает статическую позу в течение нескольких секунд; - знает простые пространственные термины; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения.	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика	Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости. Развитие силовых способностей.	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация

		двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр.	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений. Развитие выносливости.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность.
Коррекционно-развивающие упражнения	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Упражнения на дыхание. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения на развитие точности и координации движений. Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или необходимо использовать метроном).

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АФК»

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Одним из результатов обучения является осмысление и интериоризация (присвоение) учащимися системы ценностей.

Ценность добра – осознание себя как части мира, в котором люди соединены бесчисленными связями, в том числе с помощью языка.

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира. Воспитание любви и бережного отношения к природе через тексты художественных и научно-популярных произведений литературы.

Ценность красоты и гармонии – осознание красоты и гармоничности русского языка, его выразительных возможностей.

Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества.

Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека, осознание своих корней, формирование уважения к старшим, их нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, самостоятельности, ценностного отношения к труду в целом и к литературному труду, творчеству.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своего языка; интерес к своей стране.

Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, уважение к многообразию иных культур и языков.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» К ОКОНЧАНИЮ УРОВНЯ НОО

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке).

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ С УКАЗАНИЕМ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
		Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР. Вариант 5.2	
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Из истории физической культуры. Физические упражнения. Физ.подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей.	Вариант 5.2 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.	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.
	Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения	Вариант 5.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Вариант 5.2 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют с соблюдением правил.
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы.	Вариант 5.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных про-

			пространственных опор для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости. Развитие координации движений. Формирование осанки.	Вариант 5.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности). Вариант 5.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Вариант 5.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Вариант 5.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Вариант 5.2 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. Вариант 5.2 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;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняют упражнения для межполушарно-

	Развитие силовых способностей.	комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Вариант 5.2 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.).	го взаимодействия.
Легкая атлетика	Ходьба. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Броски. Метание.	Вариант 5.2 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. Вариант 5.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Вариант 5.2 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Вариант 5.2 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Вариант 5.2 Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.
	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей. Развитие выносливости Развитие силовых способностей	Вариант 5.2 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. Вариант 5.2 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. Вариант 5.2 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. Вариант 5.2 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	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для пере-

		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.	строения; - игра. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
Подвижные и спортив-ные игры	На материале гимнастики с основами акробатики. На материале легкой атлетики. На материале лыжной подготовки. На материале спортивных игр.	Вариант 5.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Вариант 5.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Вариант 5.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Вариант 5.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: Вариант 5.2 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 Вариант 5.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Волейбол: Вариант 5.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Вариант 5.2 Подвижные игры разных народов. Вариант 5.2 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 назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.); - игра. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки.	Вариант 5.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Вариант 5.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога;

	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации движений. Развитие выносливости	правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 5.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	- выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально-волевое развитие.
Коррекционно-развивающие упражнения	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте. Упражнения на дыхание. Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки.	Вариант 5.2 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). 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 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; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника пу-	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - систематическое выполнение упражнения с со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.). <i>Дополнительная коррекционная работа</i> - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;

	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Упражнения на развитие точности и координации движений. Упражнения на развитие двигательных	тем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Сидя («каток», «серп», «окно», «маяр», «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. С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание 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; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево). 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. 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,	- выполняют упражнения для развития произвольного торможения.
--	--	--	--

	умений и навыков.	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. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ АОП НОО ТНР (ВАРИАНТ 5.2 (С ПРОЛОНГАЦИЕЙ))

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	1	2	3	4
		доп.				
Количество часов (уроков)						
I. Знания об адаптивной физической культуре						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения				
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
7	Гимнастика с основами акробатики.	16	16	15	15	15
8	Легкая атлетика.	13	13	15	15	15
9	Лыжная подготовка.	15	15	14	14	14
10	Плавание.	-	-	-	-	-
11	Подвижные и спортивные игры.	22	22	24	24	24
		66	66	68	68	68
	Итого: 336 часов					

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития, двигательные возможности и последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

Характеристика балльной оценки (отметки)

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

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

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

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

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

Уровень физической подготовленности. 1 дополнительный, 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	117-115	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Примечание: учащиеся, с ограниченными возможностями здоровья оцениваются индивидуально, в зависимости от заболевания, отнесенных к определённой медицинской и физической группам.

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				18	15	10
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 1000 м, мин. с	4.30	5.00	5.30	5.00	5.40	6.30
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30

Примечание: обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья оцениваются индивидуально в зависимости от заболевания, отнесенных к определённой медицинской и физической группам (приложение №1)

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА СТУПЕНИ НОО

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

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

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре. Проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

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.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением 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 цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты.

Подвижные и спортивные игры.

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

На материале легкой 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.

Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно

и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой 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; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, 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; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трех 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.

В программу для 1-4 классов включено плавание, но так как школа не располагает достаточными материальными ресурсами, плавание 10 часов в III четверти заменено 10 часами подвижных игр.

Последовательность и сроки прохождения программного материала определяется в зависимости от условий. Отбираются именно те виды упражнений, которые необходимы для решения задач данного урока с учётом уровня физического развития и подготовленности учащихся. На уроках осуществляется дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо знать физическое развитие и физическую подготовленность учеников, их функциональные возможности, данные медицинского осмотра и анамнеза, результаты педагогических наблюдений.

Учитывая психологические и личностные особенности и возможности школьников, уроки физической культуры следует строить на фоне положительных эмоций учащихся, активного использования игровых методов.

Занятия проводятся с количеством учащихся до 12 человек. В программе, по сравнению с массовой школой, ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу. Дополнительно введён раздел- дыхательные упражнения, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения: расширен материал в группе упражнений на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота. Большинство занятий проводятся на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой.

Все учащиеся, на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную, специальную. Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, занимаются на уроках совместно со школьниками из основной группы по общей программе, но в учебной работе необходимо осуществлять к ним индивидуальный подход, предусматривать постепенность в выполнении упражнений, обращать особое внимание на определение объёма физической нагрузки.

Оценка успеваемости учащихся подготовительной группы проводится на общих основаниях, за исключением тех игр и физических упражнений, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. В программе по АФК для учащихся с ТНР учтены особенности физического состояния и функциональных возможностей организма этих детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр. Подвижные игры с речевым сопровождением позволяют детям с речевыми нарушениями преодолевать трудности в координации слова и движения. Активное использование их в процессе занятий создает положительный эмоциональный настрой, формирует потребность в двигательной деятельности, положительно влияет на координацию движений, активизирует внимание, память, мышление, расширяет словарный запас детей, развивает ориентировку в пространстве.

Временное освобождение от уроков физкультуры допускается лишь с разрешения врача. Учащиеся, освобождённые от занятий, обязаны присутствовать на уроках физкультуры и выполнять посильные задания в роли помощника учителя.

При проведении уроков необходимо строго соблюдать санитарно-гигиенические нормы. Уроки проводятся при соответствующих температурных нормативах. В зимний период в тихую погоду или при слабом ветре (t-не ниже -12°), в помещении (t-не ниже +14°).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 (дополнительный) -1 КЛАСС

1 четверть (16 часов). Подвижные и спортивные игры - 10 ч. Лёгкая атлетика – 6 ч.

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся
1.	Требования к уроку, подвижные игры	1	Уточнение, расширение и обогащение словаря за счёт слов-предметов, отвечающих на вопрос: кто? Что? ; слов- признаков: Какой?, Какая?, Какое? (мя круглый, лента широкая, упражнение лёгкое, простое) ; слов-действий: Что делать? Что делал? Что делает? (прыгать, бегать, скакать, бросает)	«Вызов номеров» «Вышибалы» «По местам» «Кто подходил» «День и ночь» «Кто дальше бросит?»	Мячи большие и малые Кегли Секундомер Флажок Рулетка Линейка	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков малого и большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие
2.	Обучение построению, подвижные игры	1				
3.	Обучение бегу, подвижные игры	1				
4.	Подвижные игры с прыжками	1				
5.	Контрольный тест в беге на 30 м.	1				
6.	Контрольный тест на 60м	1				
7.	Метание мяча в цель	1				
8.	Бег с ходьбой, ОРУ.	1				
9.	Упражнения с большими и малыми мячами	1				
10.	Упражнения на равновесие с предметами.	1				
11.	Бег, ОРУ, игры	1				
12.	Бег, подвижные игры	1				
13.	Подвижные игры с бегом	1				
14.	Подвижные игры с лазанием и перелазанием	1				
15.	Игры с мячами	1				
16.	Весёлые старты	1				

						содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
--	--	--	--	--	--	---

2 четверть. Гимнастика (16 час)

№	тема урока	Кол.во часов	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся
1.	Требования и техника безопасности на уроках гимнастики, ОРУ.	1	Активизация словаря за счёт слов-действий, с наиболее распространёнными приставками, обозначающими передвижение предметов (у, на, перед, с, по); (покатился, укатил, перекатился, скатился) Введение в активный словарь детей порядковых числительных : первый, второй, третий. Согласование порядковых числительных с им. сущ. в роде, числе.	«Вызов номеров» «Вышибалы» «По местам» «Кто подходил» «День и ночь»	Мячи большие и малые Кегли Секундомер Флажок	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
2.	Построение и перестроение	1				
3.	Упражнения с большими мячами	1				
4.	Упражнения с малыми мячами	1				
5.	Упражнения для формирования осанки	1				
6.	Упражнения для мышц стоп	1				
7.	Лазание и перелазание	1				
8.	Упражнения на равновесие с предметами	1				
9.	Упражнения на развитие силы мышц	1				
10.	Бег с ходьбой, ОРУ	1				
11.	Прыжки со скакалкой	1				
12.	Прыжки с места	1				
13.	Метание малого мяча	1				
14.	Упражнения на равновесие с предметами					
15.	ОРУ с гимнастическими палками.	1				
16.	Бег из различных положений.	1				

3 четверть (20 часов). Лыжная подготовка -15 часов. Спортивные и подвижные игры - 5 часов

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся
1.	Техника безопасности, устройство лыж, одежда	1	Формирование у детей семантических полей : что? Лыжи, лыжа. Какая (по величине, цвету, материалу, ощущению. Что делать: надевать, кататься....	«К своим флажкам» «День и ночь» «Метко в цель» «Два мороза» «Мяч соседу» «Кто дальше бросит?» «Пустое место»	Лыжи, лыжные палки	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
2.	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Мячи	
3.	Ступающий шаг по снегу на лыжах	2			Кегли	
4.	Повороты на месте вокруг пяток лыж	2				
5.	Повороты на месте вокруг носок лыж	1				
6.	Ступающий шаг без палок	2			Обручи	
7.	Скользкий шаг без палок	1				
8.	Ступающий шаг с палками	1				
9.	Скользкий шаг с палками	1			Скакалки	
10.	Передвижение на лыжах с палками и без палок в медленном темпе	3				
11.	Игры с метанием	1				
12.	Игры с прыжками	1	Гимнастическая скамейка			
13.	Игры с бегом	1				
14.	Игры с лазанием и перелазанием	1				
15.	Игры с бегом на скорость	1				
16.	Игры с ОРУ	1				

4 четверть. (14 часов) Игры – 7 часов. Лёгкая атлетика – 7 часов.

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся
1.	Подвижные игры с ОРУ	1	Использование простых и сложных предлогов (в, на, из, с, под, из-за) Учить рассказывать о своих действиях, используя в речи известный словарь и употребляя простые распространённые предложения. (Мяч покатился по доске.) Согласование сущ. с прилаг. в роде, числе и падеже (синим мячом, по красной ленте)	«Космонавты» «Мяч со седу» «Через кочки и пенёчки» «Медведжата» «Вызов зверей» «Два мороза» «Метко в цель»	Мячи	Проявлять качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Проявлять качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
2.	Игры с бегом	1			Кегли	
3.	Игры с метанием	1			Скакалки	
4.	Игры с прыжками	1			Гимнастическая скамейка	
5.	Эстафеты с предметами	1				
6.	Игры с метанием в цель	1			Эстафетные палочки	
7.	Игры с бегом на скорость	1				
8.	Игры с лазанием и перелазанием	1			Обручи	
9.	Игры с прыжками на месте и с места	1				
10.	Метание мяча	1			Флажок	
11.	Бег на 30 м	1				
12.	Прыжки в длину с места	1			секундомер	
13.	Бег 60 м	1				
14.	Подвижные игры, подведение итогов, задание на лето.	1				
	Игры с ОРУ					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АФК. 2 КЛАСС

1 четверть (16 часов). Лёгкая атлетика – 11 часов. Спортивные и подвижные игры – 5 часов.

№	Тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся
1	Вводное занятие. Инструктаж по тех. без. Ходьба и бег	1	Уточнение, расширение и обогащение словаря за счёт слов-предметов, отвечающих на вопрос: кто? Что? ; слов-признаков: Какой?, Какая?, Какое? (мяч круглый, лента широкая, упражнение лёгкое, простое) ; слов-действий: Что делать? Что делал? Что делает? (прыгать, бегать, скакать, бросает) Согласование им сущ. с им. прилагательными в роде, числе.	Пятнашки к своим флажкам, Третий лишний. ВышибалыСо-вушка	Мячи большие и малые	Раскрывать роль и значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития физических качеств, освоения спортивных игр, входящих в школьную программу. Характеризовать возможности занятий подвижными играми в укреплении дружбы и приобретении новых друзей, воспитании силы воли, смелости, решительности и т. п. Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности. Воспитывать смелость, волю, решительность, активность и инициативность при решении вариативных задач, возникающих в процессе подвижных игр Сравнивать физические упражнения с естественными движениями и передвижениями, находить общее и различное. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки. Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека. Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
2	Подвижные игры «Третий лишний» «Пятнашки»,	1			Кегли	
3	Бег с ускорением, ходьба по разметкам	1			Секундомер	
4	Прыжки в длину с места	1			Флажок	
5	Тестирование в беге на 30 м	1			Рулетка	
6	Тестирование в беге на 60 м	1			Линейка	
7	Метание малого мяча в вертикальную цель	1				
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1				
9	Равномерный бег до 3-х минут. Чередование ходьбы и бега	1				
10	Ходьба и бег с преодолением препятствий	1				
11	Равномерный бег до 4-х минут. Чередование ходьбы и бега	1				
12	Подвижные игры «Собери урожай», «Вышибалы»	1				
13	Подвижные игры «Салки»,	1				

	«Третий лишний»					Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков малого и большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных
14	Размыкание и смыкание с шагами.	1				
15	Подвижные игры «Совушка», «День и ночь»	1				
16	Подвижная игра «Бездомный заяц», «Вышибалы»	1				

2 класс. 2 четверть (16час). Гимнастика – 12 часов. Спортивные и подвижные игры – 4 часа.

№	тема урока	Кол-во часов	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся
1.	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения	1	Активизация словаря за счёт слов-действий, с наиболее распространёнными приставками,	«Змейка» «Иголочка и ниточка»	Мячи большие и малые	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
2.	Висы стоя и лёжа. Упражнения уголок	1				Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами
3.	Вис на согнутых руках	1				

4	Упражнения с гимнастическими палками	1	обозначающими передвижение предметов (у, на, перед, с, по); (покатился, укатил, перекатился, скатился) Введение в активный словарь детей порядковых числительных : первый, второй, третий. Согласование порядковых числительных с им. сущ. в роде, числе.	Салки с мячом, пчёлы и медведи, волк во рву	Кегли Се- кун- домер Фла- жок	Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Различать и выполнять строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!» Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр. Выполнять упражнения для утренней зарядки. Соблюдать последовательность и дозировку включаемых в комплексы упражнений. Подбирать упражнения и составлять комплексы упражнений зарядки. Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чёткое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине. Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке. Выполнять ранее разученные передвижения по гимнастической стенке в стандартных и изменяющихся условиях. Демонстрировать технику лазанья по гимнастической стенке по диагонали в условиях учебной деятельности.
5	Подтягивание в висе	1				
6	Лазанье по наклонной скамейке	1				
7	Подвижные игры «Удочка», «Ниточка и иголочка»	1				
8	Лазанье по гимнастической стенке	1				
9	Лазанье по наклонной скамейке	1				
10	Подвижные игры с мячом	1				
11	Комплекс ОРУ со скакалкой	1				
12	Подвижные игры с прыжками	1				
13	Упражнения на гимнастической скамейке	1				
14	Комбинированные упражнения на гимнастической скамейке	1				
15	Подвижные игры под музыку Эстафета с мячом	1				
16	Преодоление малых препятствий	1				

3 четверть (22 часа). Лыжная подготовка – 14 часов. Подвижные игры – 8 часов.

№	Тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся
1	Т.б. устройство лыж, одежда.	1	Формирование у детей семантических полей : что? Лыжи, лыжа. Какая (по величине, цвету, материалу, ощущению. Что делать: надевать, кататься.... Отработка словосочетаний типа сущ. + прилаг. (красная лента, большой мяч, скользкие лыжи) Отработка словосочетаний типа (бросить мяч, сбить мячом)	«К своим флажкам» «День и ночь» «Метко в цель» «Два мотылька» «Мяч соведи» «Кто дальше бросит?» «Пустое место» Проедь в ворота Бег парами по прямой	Лыжи, лыжные палки Кегли Мячи Обручи Скакалки Гимнастическая скамейка	Определять физическое развитие как процесс взросления человека. Называть основные показатели физического развития. Измерять показатели физического развития самостоятельно или с помощью партнёра / родителей. Иметь представление о физических качествах как способностях человека проявлять силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие. Определять связь развития физических качеств с развитием систем организма и укреплением здоровья человека проводить подвижные игры со сверстниками на досуге. Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр. Составлять комплекс утренней зарядки по образцу. Разучивать и выполнять упражнения комплекса утренней зарядки. Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливанию организма. Правильно выбирать одежду и обувь с учётом погодных условий. Характеризовать способы катания на санках с гор (например, сидя и лёжа на санках). Демонстрировать развитие равновесия при спусках с гор на санках в условиях игровой деятельности. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику равномерного передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом. Демонстрировать технику спуска на лыжах с пологого склона в основной стойке лыжника. Выполнять торможение способом падения на правый и левый бок при спуске с пологого склона. Выполнять торможение «плугом» при спуске с пологого склона. Выполнять подъём на лыжах способом «лесенка». Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупре-
2	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок	1				
3	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок	1				
4	Двухшажный ход на лыжах	1				
5	Одношажный ход на лыжах	1				
6	Попеременный двухшажный ход на лыжах	2				
7	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками	1				
8	Подъёмы и спуски на лыжах	1				
9	Техника торможения на лыжах	1				
10	Техника поворотов на лыжах	2				
11	Подъём «Лесенкой»	1				
12	Ходьба на лыжах свободным стилем.	1				
13	Передача мяча в парах. Бросок мяча двумя руками	1				
14	Бросок и ловля мяча через сетку	1				
15	Подача мяча двумя руками из-за головы. Подвижная игра	1				
16	Подача мяча одной рукой. Подвижная игра «Пионербол»	1				
17	Взаимодействие в команде. Игра в пионербол	1				
18	Совершенствование подачи и передачи мяча	1				
19	Прыжки в скакалку. Вращение обруча. Подвижная игра	1				
20	Эстафета с предметами. Подвижная игра	1				
21	Подвижные игры «Ноги на весу», «Посади картофель»	1				

22	Весёлые старты. Подвижные игры	1				ждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
23						

2 класс. 4 четверть (14 часов). Гимнастика – 3 часа. Лёгкая атлетика – 4 часа. Спортивные и подвижные игры – 7 часов.

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся
1	Техника безопасности в спортивном зале. Спортивные игры	1	Использование простых и сложных предлогов (в, на, из, с, под, из-за) Учить рассказывать о своих действиях, используя в речи известный словарь и употребляя простые распространённые предложения. (Мяч пока-	«Мяч соседу»	Мячи	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в бросках большого мяча.
2	Ловля и передача мяча. Подвижные игры	1		«Медведжата»	Кегли	Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками снизу из положения стоя.
3	Ведение мяча правой и левой рукой	1		«Вызов зверей»	Скакалки	Демонстрировать технику броска большого мяча на дальность двумя руками из-за головы из положения сидя.
4	ОРУ. Упражнения для укрепления осанки	1		«Метко в цель»	Гимнастическая скамейка	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча.
5	Ловля и передача мяча. Подвижные игры	1		Передался, попади в	ка	Характеризовать и демонстрировать технику броска малого мяча из-за головы.
6	Ловля и передача мяча.	1		Эстафет-	ка	Выполнять метание малого мяча на максимально возможный результат. Демонстрировать технику физических упражнений из базовых видов спорта в вариативных условиях игровой деятельности.

	Броски мяча в кольцо		тился по доске.) Согласование сущ. с прилаг. в роде, числе и падеже (синим мячом, по красной ленте)	обруч, мяч в ко- лонне, мяч в корзину, пят- нашки, мяч в кольцо	ные па- лочки Обручи Флажок секундо- мер	Моделировать игровые ситуации Регулировать эмоции и управлять ими в процессе игровой деятельности. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревнова- тельной деятельности. Демонстрировать технику удара внутренней стороной стопы («щёчкой») и передачу мяча в парах и тройках в стандартных и изменяющихся (иг- ровых) условиях. Совершенствовать технику выполнения ударов внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места и разбега, передачи мяча в парах и тройках в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Демонстрировать технику ведения мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой линии и дуге, «змейкой» между стойками. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди в условиях игровой и соревновательной деятельности. Выполнять специальные передвижения баскетболиста в условиях учеб- ной и игровой деятельности. Выполнять технику остановки разученными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
7	Метание малого мяча в го- ризонтальную цель	1				
8	Прыжки в длину с места	1				
9	Тест метание малого мяча. Метание мяча на дальность	1				
10	Тест челночный бег 3x10 м (на время)	1				
11	Тест в беге на 30м	1				
12	Тест в беге на 60м	1				
13	ОРУ с предметами	1				
14	Упражнения с гимнастиче- скими палками для форми- рования осанки	1				
	Эстафета с мячом					
	Подвижные игры на разви- тие ловкости					

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АФК». 3 КЛАСС

1 четверть (16 часов). Лёгкая атлетика – 8 часов. Спортивные и подвижные игры – 8 часов.

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся
1	Правила техники безопасности. Подвижные игры.	1	Развитие умения активно высказываться в процессе беседы. Овладение связной формой ответа на вопрос (Я умею прыгать через скакалку). Умение задавать вопросы в последовательности, требуемой ходом беседы, дополнять высказывания товарищей. Правильное применение в разговорной речи вопросительных предложений со словами куда? почему? где? когда? чей? сколько? как? какой? (круглый мяч, 5 гимнастических палок, поворот налево и т.д.) Употребление в разговорной речи слов, обозначающих завершённое действие (выполнил, прыгнул, метнул и др.)	«Паровозик» «Вышибалы» «Молекулы» «Догони мяч» «Прыжки по кочкам» «Кто дальше бросит?»	Мячи большие и малые Кегли Секундомер Флажок Рулетка Линейка	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Жизненно важные способы передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Развивать координацию, быстроту, выносливость, силовые способности. Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью. Организовывать и проводить подвижные игры. Формировать комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в футбол. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
2	Совершенствование строевых упражнений. Подвижная игра «Ловушка».	1				
3	Тестирование в беге на 30 м	1				
4	Тестирование в беге на 60 м.	1				
5	Прыжок в длину с места.	1				
6	Метание мяча. Бег с ходьбой ОРУ.	1				
7	Челночный бег 3*10 м. Линейная эстафета с прыжками.	1				
8	Подвижные игры с бегом. Подвижная игра «Ловушка с мячом».	1				
9	Упражнение на формирование правильной осанки и укрепление мышц стопы	1				
10	Элементы футбола в подвижных играх.	1				
11	Тестирование подъема туловища в положении лежа на спине.	1				
12	Подвижные игры с метанием. Подвижная игра с мячом «Перестрелки».	1				
13	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель.	1				
14	Упражнение с мячом. Эстафета с предметами.	1				
15	Упражнение в равновесиях и упорах. Подвижная игра.	1				
16	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1				

3 класс. 2 четверть (16часов). Гимнастика – 15 часов. Подвижные и спортивные игры – 1 час.

№	тема урока	Кол-во часов	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся
1	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	Умение употреблять в устной речи предложения с однородными членами, выполняющими роль либо подлежащего, либо сказуемого, либо дополнения, обстоятельства. (Петя и Коля перекидывали мяч.) Слова обозначающие предметы, действия, признаки (победа в турнире, завязать шнурок, длинная дистанция).	«Невод» «Вышибалы» «Молекулы» «Рыбки» «Капкан» «Белки в лесу»	Мячи большие и малые	Выявлять роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Физкультурно-оздоровительная деятельность комплексы упражнений на развитие физических качеств. Закреплять универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
2	Упражнение с гимнастическими палками.	1				
3	Упражнение на равновесие и формирование правильной осанки.	1			Кегли	
4	Обучение прыжкам со скакалкой.	1				
5	Эстафеты с предметами.	1			Секундомер	
6	Лазанье и перелазание. Перекаты.	1				
7	Прыжки со скакалкой и в скакалку	1			Флажок	
8	Передвижение и повороты на гимнастической скамейке.	1				
9	Прыжки со скакалкой.	1				
10	Подвижная игра с лазаньем.	1				
11	Метание малого мяча.	1				
12	Упражнения с гимнастическими палками	1				
13	Метание малого мяча. ОРУ с предметами.	1				
14	Передвижение и повороты на гимнастической скамейке	1				

3 четверть (20-22 часа). 3 класс. Лыжная подготовка – 14 часов. Подвижные и спортивные игры – 6(8) часов.

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся
1	Техника безопасности, устройство лыж, одежда	1	Употребление в речи предложений со словосочетаниями с предлогами у, от, с (со), под, из, из-за, из-под,	«Змейка» «Не задень» «Метко в цель» «Два мороза»	Лыжи, лыжные палки	Выявлять передвижение на лыжах: повороты, спуски, подъёмы, торможение. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
2	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				
3	Ступающий шаг по снегу на лыжах	1				
4	Повороты на месте .	1				
5	Ступающий шаг без палок .	1			Кегли	

6	Скользкий шаг без палок.	2	обозначающими пространственные расположения предмета (мяч у товарища, побежал от старта, снял с вешалки, достал из-под гимнастической скамьи, бег с препятствием).	«Паутинка» «Поезд» «Не пропусти мяч»	Мячи Обручи Скакалки Гимнастическая скамейка	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при передвижении на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
7	Ступающий шаг с палками.	1				
8	Скользкий шаг с палками.	2				
9	Подъем «Лесенкой»	1				
10	Подъем «Елочкой»	1				
11	Движение на лыжах «Змейкой»	1				
12	Развитие выносливости. Движение на лыжах 500 м в медленном темпе.	1				
13	Упражнение с малыми мячами. Подвижная игра.	1				
14	Бросок и ловля мяча в паре. Подвижная спортивная игра.	1				
15	Упражнение с мячом у стены. Бросок мяча одной рукой. Подвижная игра.	1				
16	Ведение мяча на месте и в продвижении. Подвижная игра.	1				
17	Бросок и ловля мяча через сетку. Подвижные игры.	1				
18.	Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра.	1				
19	Бросок набивного мяча из-за головы. Подвижные игры.	1				
20	Упражнение с гимнастическими палками.	1				
21	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1				
22	Подвижные игры с бегом.	1				

4 четверть (14 часов). Лёгкая атлетика – 7 часов. Спортивные и подвижные игры – 7 часов.

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся
1	Техника безопасности в спортивном зале. Подвижные игры.	1	Употребление в речи кратких прилагательных в роли сказуемых (Ученик доволен отметкой). Формирование понятия об именах	«Летучий мяч» «Кто быстрее?» «Закручивание» «Вызов но-	Мячи Кегли Скакалки	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.
2	Бросок набивного мяча из-за головы	1				
3	Метание в горизонтальную цель. Метание на дальность	1				
4	Подвижная игра в Пионербол.	1				
5	Тестирование прыжка в длину с места	1				

	Подвижные игры.		прилагательных, как о словах, обозначающих признаки предметов, отвечающих на вопросы какой? какая?(большой мяч, длинная дистанция).	меров» «Один-лишний» «Попади в звоночек» «Сороконожки»	Гимна- стическая скамей-ка Эстафет- ные па- лочки Обручи Флажок секундо- мер	Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, подачи мяча; подвижные игры на материале волейбола. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
6	Тестирование челночного бега 3*10 м с высокого старта.	1				
7	Тестирование метание мяча на даль- ность.	1				
8	Подъём туловища из положения лёжа. ОРУ с предметами.	1				
9	Элементы футбола. Игра в мини - футбол	1				
10	Подвижные игры с элементами футбола	1				
11	Тестирование в беге на 30 м. Подвижная игра.	1				
12	Тестирование в беге на 60 м. Подвижная игра.	1				
13	Подвижные игры с элементами футбола	1				
14	Тестирование броска набивного мяча из- за головы	1				
15	Бросок малого мяча в горизонтальную цель.	1				
16	Эстафета с мячом.	1				
17	Подвижная игра футбол	1				

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «АФК». 4 КЛАСС

1 четверть (16 часов). Лёгкая атлетика – 10 часов. Подвижные и спортивные игры – 6 часов.

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Характеристика деятельности учащихся
1	Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, техника безопасности. Подвижная игра «Салки»	1	Развитие умения активно высказываться в процессе беседы. Овладение связанной формой ответа на вопрос (Я умею прыгать через скакалку). Умение задавать вопросы в последовательности, требуемой ходом беседы, дополнять высказывания товарищей. Правильное применение в разговорной речи вопросительных предложений со словами куда? почему? где? когда? чей? сколько? как? какой? (круглый мяч, 5 гимнастических палок, поворот налево и т.д.) Употребление в разговорной речи слов, обозначающих завершённое действие (выполнил, прыгнул, метнул и др.)	«Салки», «Волк во рву», «Перестрелки», «Попрыгунчики-воробушки», «Вышибалы», «Футбол»	Мячи большие и малые Кегли Секундомер Флажок Рулетка Линейка	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как систему разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Жизненно важные способы передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Развивать координацию, быстроту, выносливость, силовые способности. Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами. Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью. Организовывать и проводить подвижные игры. Формировать комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при игре в футбол. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
2	Обучение равномерному бегу. ОРУ	1				
3	Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств.	1				
4	ОРУ. Прыжок в длину с места.	1				
5	Обучение бегу на 30 метров. Игра-эстафета.	1				
6	Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег 60 метров.	1				
7	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Перестрелки».	1				
8	Совершенствование техники низкого старта.	1				
9	Совершенствование прыжка в длину. Подвижная игра «Волк во рву», «Ниточка-иглочка»	1				
10	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1				
11	Челночный бег 3х10 м. Игра-эстафета «Преодолей препятствие»	1				
12	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание»	1				
13	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1				
14	Совершенствование прыжков. Полоса препятствий.	1				
15	Совершенствование прыжков со скакалкой. Упражнения с набивными мячами.	1				
16	Контроль двигательных качеств. Эстафета «Весёлые старты».	1				

2 четверть. 4 класс. (16 часов). Гимнастика – 7 часов. Подвижные и спортивные игры – 9 часов.

№	тема урока	Кол-во час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся
1	Инструктаж по Т.Б. Обучение упражнениям на перекладине.	1	Умение употреблять в устной речи предложения с однородными членами, выполняющими роль либо подлежащего, либо сказуемого, либо дополнения, определения, обстоятельства. (Петя и Коля перекидывали мяч.) Слова обозначающие предметы, действия, признаки (победа в турнире, завязать шнурок, длинная дистанция).	«Перемена мест» «Вышибалы» «Салки с мячом», «Чья команда быстрее осадит игроков», «Передал-садись», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне», «Попади в кольцо»	Мячи большие и малые Кегли Секундомер Флажок	Выявлять роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья. Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Физкультурно-оздоровительная деятельность комплексы упражнений на развитие физических качеств. Закреплять универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.
2	Обучение упражнениям на перекладине в определённой последовательности.	1				
3	Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине.	1				
4	Совершенствование разученных элементов гимнастики. Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	1				
5	Развитие скоростно-силовых способностей (подъём туловища).	1				
6	Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Упражнения на коррекцию осанки.	1				
7	Разучивание комплекса ОРУ с мячами и с гимнастическими палками	1				
8	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способ «снизу» после ведения.	1				
9	Совершенствование выполнения бросков мяча в кольцо способ «сверху» после ведения.	1				
10	Обучение ловле и передаче мяча в движении. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	1				
11	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления.	1				
12	Ведение мяча. Ознакомление с передвижением баскетболиста в игре. Игра в мини-баскетбол.	1				
13	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра.	1				
14	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком Игра в мини-баскетбол.	1				
15	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Игра в мини-баскетбол.	1				
16	Совершенствование баскетбольных упражнений. Эстафета с ведением мяча.	1				

3 четверть, 4 класс. (20-22 часа). Лыжная подготовка – 14 часов. Подвижные и спортивные игры – 6-8 часов.

№	тема урока	Кол час.	Межпредметная связь	Подвижные игры	Оборудование	Деятельность учащихся
1	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками.	1	Употребление в речи предложений со словосочетаниями с предлогами у, от, с (со), под, из, из-за, из-под, обозначающими пространственные расположения предмета (мяч у товарища, побежал от старта, снял с вешалки, достал из-под гимнастической скамьи, бег с препятствием).	«Змейка» «Не задень» «Метко в цель» «Два мороза» «Паутинка» «Поезд» «Не пропусти мяч»	Лыжи, лыжные палки	Выявлять передвижение на лыжах: повороты, спуски, подъёмы, торможение. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при передвижении на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности
2	Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками.	1			Кегли	
3	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.	2			Мячи	
4	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками	1			Обручи	
5	Совершенствование одновременного бесшажного хода на лыжах с палками	1			Скакалки	
6	Совершенствование поперечным двухшажным ходом на лыжах с палками.	1			Гимнастическая скамейка	
7	Выполнение одновременного двухшажного хода на лыжах с палками.	2				
8	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах.	1				
9	Совершенствование спуска на лыжах с палками.	1				
10	Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками.	1				
11	Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками.	1				
12	Контрольное тестирование ходьбы на лыжах без учёта времени.	1				
13	Правила Т.Б. в спортивном зале с мячами. Броски мяча через сетку.	1				
14	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками.	1				
15	Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи одной рукой.	1				
16	Обучение упражнениям с мячами в парах, верхняя подача. Игра в пионербол.	1				
17	Обучение упражнениям с мячами в парах, нижняя подача..	1				

18.	Обучение упражнениям с мячами в парах, верхняя и нижняя подача. Игра в пионербол.	1				
19	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	1				
20	Упражнения с элементами волейбола в группах.	1				
21	Совершенствование упражнений с элементами волейбола в игре пионербол.	1				

4 четверть, 4 класс (14 часов). Лёгкая атлетика – 8 часов. Подвижные и спортивные игры – 6 часов.

п/п	Тема урока	Кол-во часов	Межпредметная связь	Подвижные игры	оборудование	Деятельность учащихся
1	Т.Б. на улице. Техника приёма мяча снизу и сверху двумя руками.	1	Употребление в речи степеней сравнения слов, обозначающих признаки предметов (большой-больше, красивый-красивее, толстый-толще). Употребление слов в различных контекстах (ходить (куда?) в школу, (где?) в зале, на улице, по коридору, (в чём?) в пальто, в куртке).	«Пустое место», «Перестрелки», «День и ночь», «Пионербол»	Мячи большие и малые, секундомер, скакалки, линейка, флажок.	Уметь играть соблюдая правила игры. Уметь правильно ходить, бегать и прыгать. Уметь правильно бросать и ловить мячи.
2	Ведение мяча змейкой правой и левой рукой.	1				
3	Ловля и передача мяча. Подвижная игра пионербол.	1				
4	Беговые упражнения с ускорением с высокого старта.	1				
5	Подвижная игра футбол.	1				
6	Передача мяча в колонне. Эстафета с преодолением препятствий.	1				
7	Контрольное тестирование броска мяча на дальность.	1				
8	Челночный бег 3х10 м Подвижные игры.	1				
9	Контрольное тестирование прыжок в длину с места.	1				
10	Контрольное тестирование на 60 м.	1				
11	Контрольное тестирование на 30 м.	1				
12	Метание мяча в цель. Подвижные игры.	1				
13	Контрольное тестирование подтягивание на перекладине.	1				
14	Контрольное тестирование подъём туловища за 30 секунд. Подвижные игры.	1				
	Эстафета «Весёлые старты». Подвижные игры.					
	Броски мяча в кольцо. Игры с бегом.					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282822

Владелец Суставова Ирина Владимировна

Действителен с 28.06.2023 по 27.06.2024