

Государственное казенное общеобразовательное учреждение Пензенской области
«Нижнеломовская школа-интернат для обучающихся
по адаптированным образовательным программам»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1- 4 класса
с задержкой психического развития

Составитель: Тюрина Светлана Константиновна,
учитель физической культуры

2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1-4 класса с задержкой психического развития составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- Федеральной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 1023 от 24.11.2022г.);
- Программы воспитания ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат»;
- Программы по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов, В.И.Лях, А.А.Зданевич;
- Учебного плана ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат»;
- Федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28.12.2018г. № 345 (ред. 18.05.2020)).

Общая характеристика учебного предмета

Программа была разработана в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся, реализует принципы преемственности обучения физической культуры в школе.

Предметом обучения физической культуры является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования универсальных способностей. Эти способности выражаются в межпредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Цели и задачи изучения учебного предмета

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение

положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерных 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 ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

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

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;

- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

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

Реализация программы предполагает следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения.

Согласно учебному плану ГКОУ «Нижнеломовская школа-интернат» на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в 1 классе отводится 99 часов, во 2-4 классах отводится 102 часа в год, в неделю — 3 часа.

Краткие сведения о категории обучающихся

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Обучающиеся по этой программе должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенности учеников.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях.

На уроках физической культуры следует систематически воздействовать на развитие таких двигательных качеств как сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, вестибулярная устойчивость.

Эффективное применение упражнений для развития двигательных качеств повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность.

1 класс Содержание учебного предмета

№ уроков	Разделы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Гимнастика	32
3	Легкая атлетика	24
4	Игры	11
5	Легкая атлетика	27
	Итого:	99

Планируемые образовательные результаты

Предметные результаты учебного предмета включают освоение обучающимися знания и умения, готовность их применения. Результаты обучающихся с ЗПР не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- ходьба в различном темпе;
- участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры в футбол, баскетбол, волейбол.

Достаточный уровень:

- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;

- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем уроков	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	5
2	Гимнастика	32
2.1	Строевые упражнения.	
2.2	ОРУ без предметов.	
2.3	ОРУ и корригирующие упражнения с предметами.	
2.4	Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).	
2.5	Элементы акробатических упражнений.	
2.6	Лазанье.	
2.7	Висы.	
3	Легкая атлетика	24
3.1	Равновесие.	
3.2	Ходьба.	
3.3	Бег.	
3.4	Прыжки.	
3.5	Метание.	
4	Игры	11
4.1	Подвижные игры.	
4.2	Коррекционные игры.	
4.3	Игры с элементами ОРУ.	
4.4	Игры с бегом и прыжками.	
4.5	Игры с бросанием, ловлей и метанием мяча.	
5	Легкая атлетика	27
5.1	Равновесие.	
5.2	Ходьба.	
5.3	Бег.	
5.4	Прыжки.	
5.5	Метание.	
	Итого:	99

2 класс

Содержание учебного предмета

№ уроков	Разделы	Количество часов
1	Легкая атлетика	14
2	Подвижные игры	6
3	Гимнастика и акробатика	8
4	Подвижные игры	4
5	Гимнастика и акробатика	6
6	Подвижные игры	5

7	Гимнастика и акробатика	5
8	Лыжная подготовка	18
9	Гимнастика и акробатика	11
10	Подвижные игры	5
11	Легкая атлетика	14
12	Подвижные игры	6
	Итого:	102

Планируемые образовательные результаты

В программе учебного предмета выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств.

Достаточный уровень:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Тематическое планирование

№ п\п	Наименование раздела и тем уроков	Кол-во часов
	Легкая атлетика.	14
1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.	
2	Ходьба в полуприседе.	
3	Медленный бег до 2-х минут.	
4	Контрольные испытания.	
5	Ходьба с высоким подниманием бедра.	
6	Метание мяча в горизонтальную цель.	
7	Прыжки в длину с шага, с небольшого разбега.	
8	Метание мяча в вертикальную цель.	
9	Бег на месте с высоким подниманием бедра.	
10	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	
11	Быстрый бег на скорость.	
12	Броски набивного мяча.	
13	Прыжки на двух ногах.	
14	Ходьба с перешагиванием через мячи.	
	Подвижные игры.	6

15	ОРУ. «Отгадай по голосу».	
16	ОРУ. «Карусели».	
17	ОРУ. «Воробьи, вороны».	
18	ОРУ. «Что изменилось?».	
19	ОРУ. «Волшебный мешочек».	
20	ОРУ. «Охотники и утки».	
	Гимнастика и акробатика.	8
21	Построение в шеренгу и равнение по носкам.	
22	Выполнение команд.	
23	Лазание по наклонной гимнастической стенке.	
24	В виси на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног.	
25	Перестроение из колонны.	
26	Передвижение на четвереньках по кругу на скорость.	
27	Упор на гимнастической стенке в положении стоя меняя рейки.	
28	Ходьба по скамейке с предметами.	
	Подвижные игры.	4
29	ОРУ. «У медведя во бору».	
30	ОРУ. «Салки маршем».	
31	ОРУ. «Часовые и разведчики».	
32	ОРУ. «Летает — не летает».	
	Гимнастика и акробатика.	6
33	Расчет по порядку.	
34	Ходьба по наклонной скамейке боком.	
35	Ходьба по полу по начерченной линии.	
36	Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира.	
37	Выполнение исходных положений по словесной инструкции.	
38	Передача мяча в колонне.	
	Подвижные игры.	5
39	ОРУ. «У ребят порядок строгий».	
40	ОРУ. «Повторяй за мной».	
41	ОРУ. «Зайцы и сторож».	
42	ОРУ. «Волк во рву».	
43	ОРУ. «Салки».	
	Гимнастика и акробатика.	5
44	Перекатывание мяча от шеренги к шеренги.	
45	Упражнения с гимнастическими палками.	
46	Ходьба по скамейке с перешагиванием через мячи.	
47	Перебрасывание мяча друг другу.	
48	Упражнения с флажками.	
	Лыжная подготовка.	18
49	Подготовка к занятиям, одежда, обувь, правила поведения.	
50	Перенос лыж, построение в одну шеренгу с лыжами.	
51	Ходьба приставным шагом.	
52	Ступающий шаг без палок и с палками.	
53	Ходьба на месте с подниманием носков лыж.	

54	Скользкий шаг.	
55	Повороты на месте «переступанием».	
56	Подъем ступающим шагом.	
57	Подъем скользким шагом.	
58	Небольшие спуски со склона.	
59	Повторное передвижение в быстром темпе.	
60	Стойка лыжника при спусках.	
61	Передвижение на лыжах до 600 м.	
62	Подъем лесенкой наискось.	
63	Спуск в низкой стойке.	
64	Передвижение ступенчатым шагом.	
65	Круговая эстафета на лыжах.	
66	Игры на лыжах: «Дойди до флажка», «Ворота».	
	Гимнастика и акробатика.	11
67	Перестроение в две шеренги.	
68	Группировка в приседе, сидя, лежа.	
69	Перекаты из различных группировок вперед, назад.	
70	Кувырок вперед по наклонному мату.	
71	Кувырок вперед из группировки присев.	
72	Упражнения с мячами.	
73	Ходьба по скамейке с поворотом и соскоком.	
74	Повороты направо, налево.	
75	Перелезания через препятствия.	
76	Прыжок в глубину в ориентир.	
77	Упражнения с обручами.	
	Подвижные игры.	5
78	ОРУ. «Догони мяч».	
79	ОРУ. «Успей взять кеглю».	
80	ОРУ. «Перемена мест».	
81	ОРУ. «Кубики по местам».	
82	ОРУ. «Кто поймал мяч».	
	Легкая атлетика.	14
83	Бег с преодолением препятствий.	
84	Прыжки в высоту с шага с прямого разбега.	
85	Метание мяча с места на дальность.	
86	Бег на месте с захлестыванием голени.	
87	Челночный бег.	
88	Перебежки группами и по одному.	
89	Прыжки в длину с небольшого разбега.	
90	Бег на скорость 30 м.	
91	Высокий старт.	
92	Ходьба с чередованием с бегом.	
93	Прыжки на скакалке.	
94	Повторный бег 3х30 м.	
95	Переменный бег.	

96	Контрольные испытания.	
	Подвижные игры.	6
97	ОРУ. «Бег по кочкам».	
98	ОРУ. «Меткие стрелки».	
99	ОРУ. «Попрыгунчики».	
100	ОРУ. «Пустое место».	
101	ОРУ. «Перемена мест»	
102	ОРУ. «Кто дальше прыгнет?».	
	Итого:	102

3 класс
Содержание учебного предмета

№ уроков	Разделы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	в процессе обучения
2	Гимнастика	29
3	Легкая атлетика	28
4	Подвижные и спортивные игры	31
5	Лыжная подготовка	14
	Итого:	102

Планируемые образовательные результаты

В программе учебного предмета выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств.

Достаточный уровень:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Тематическое планирование

№ п\п	Наименование раздела и тем уроков	Кол-во часов
	Гимнастика	17
1	Значение утренней гимнастики	1
2-3	Упражнения на осанку	2

4-5	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	2
6-7	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	2
8-9	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	2
10-11	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой».	2
12-13	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	2
14-15	Упражнения с гимнастическими палками	2
16-17	Упражнения на формирования правильной осанки	2
	Легкая атлетика	23
18-19	Предупреждение травм во время занятий. Понятия о предварительной и исполнительной командах	2
20-22	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	3
23-24	Бег с изменением темпа	2
25	Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1
26-27	Беговые упражнения	2
28-29	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	2
30-32	Бег с преодолением простейших препятствий	3
33-34	Челночный бег 3x10 м	2
35-36	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	2
37-38	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	2
39-40	Чередование бега и быстрой ходьбы	2
	Подвижные и спортивные игры	8
41-42	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	2
43-44	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	2
45-46	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	2
47-48	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	2
	Лыжная подготовка	14
49-50	Техника безопасности и правила поведения на лыжне	2
51-52	Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	2
53-54	Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	2
55-56	Подготовка к передвижению на лыжах	2
57-58	Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	2
59-60	Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	2
61-62	Повороты переступанием в движении	2

	Подвижные и спортивные игры	13
63	Знакомство с игрой «Пионербол»	1
64-65	Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	2
66-67	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	2
68-69	Изучение техники подачи мяча в пионерболе	2
70-71	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	2
72-73	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	2
74-75	Учебная игра в пионербол	2
	Гимнастика	12
76-77	Тренировка дыхания	2
78-79	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	2
80-81	Упражнения для развития пространственно- дифференцировки	2
82-83	Упражнения для развития точности движений	2
84-85	Упражнения с обручем	2
86-87	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	2
	Подвижные и спортивные игры	5
88	Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Цыплята», «Зайцы в огороде»	1
89-90	Подвижные игры на развитие основных движений — бега: «Пустое место»	2
91-92	Эстафета с мячом	2
	Легкая атлетика	5
93	Техника бега по дистанции	1
94-95	Метание теннисного мячика правой и левой рукой в цель	2
96-97	Метание теннисного мячика на дальность	2
	Подвижные и спортивные игры	5
98	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1
99-100	Подвижные игры на развитие основных движений — прыжков: «Волк во рву»	2
101-102	Эстафета с мячом	2
	Итого:	102

4 класс

Содержание учебного предмета

№ уроков	Разделы	Количество часов
1	Легкая атлетика	11
2	Кроссовая подготовка	11
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Подвижные игры	25
5	Подвижные игры с элементами баскетбола	21
6	Кроссовая подготовка	10
7	Легкая атлетика	12

Планируемые образовательные результаты

В программе учебного предмета выделены два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень:

- правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми;
- влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;
- понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;
- приемы закаливания во все времена года;
- упрощенные правила игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- основы выполнения гимнастических упражнений;
- упражнения для развития физических качеств.

Достаточный уровень:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем уроков	Кол-во часов
	Легкая атлетика	11
1	Правила поведения на уроке физкультуры.	
2-3	Бег с заданным темпом и скоростью. ОРУ. Игра «Пятнашки».	
4	Бег на скорость 30 м. ОРУ. Игра «Кот и мыши».	
5	Бег на скорость 60 м. ОРУ. Игра «Кот и мыши».	
6	Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде».	
7	Т: «Влияние физических нагрузок на организм человека при выполнении физических упражнений».	
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	
9-10	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Бросок в цель. Игра «Невод».	
11	Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок в цель. Игра «Третий лишний».	
	Кроссовая подготовка	11
12	Т: «Виды спорта».	
13-14	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы. Игра «Смена сторон», «Гуси-лебеди».	
15-16	Равномерный бег 7 минут. Чередование бега и ходьбы. Игра «Лиса и куры», «День и ночь».	
17	Равномерный бег 8 минут. Чередование бега и ходьбы. Игра «Прыгающие воробушки».	

18	Т: «Здоровье и здоровый образ жизни».	
19-21	Равномерный бег 9 минут. Чередование бега и ходьбы. Игра «На буксире», «Два мороза», «Рыбаки и рыбки».	
22	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы».	
	Гимнастика	12
23	Т: «правильная осанка — залог здоровья».	
24-25	Техника акробатических упражнений. Игра «Что изменилось?». Игры-эстафеты.	
26	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Совушки».	
27	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»	
28	Т: «Утренняя гимнастика».	
29-30	Висы и упоры. Строевые упражнения. Игра «Змейка», «Волк во рву».	
31	Висы и упоры. Подтягивание в виси. Игра «Змейка».	
32-34	Прыжки через скакалку. Игра «Западня», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок».	
	Подвижные игры	25
35	Т: «Подвижные игры как средство совершенствования физических качеств».	
36	Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	
37-40	ОРУ. Игры: «Точный расчет», «Прыжки по полосам», «Пятнашки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.	
41	Т: «История возникновения мяча. Упражнения и игры с ними».	
42-46	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод», «Гонка мячей», «третий лишний». Эстафеты.	
47	Т: «Режим дня».	
48	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	
49	ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?».	
50	ОРУ в движении. Игры: «Зайцы в огороде». Эстафеты.	
51	ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веревочка».	
52	ОРУ в движении. Игры: «Пятнашки», «Мельница».	
53	Т: «Я учусь дышать».	
54-56	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Класс, смирно!», «Третий лишний». Эстафеты.	
57	Т: «Спорт в жизни человека».	
58-59	ОРУ. Игры: «Мышеловка», «Прыжки по полосам», «Перестрелка».	
	Подвижные игры на основе баскетбола.	21
60	Т: «Путешествие в баскетболию».	
61	ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте. Игра «10 передач».	
62-63	ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы. Передача мяча в движении. Игра «Вызови по имени».	
64-65	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Кросс с ведением	

	мяча». Эстафета.	
66	Т: «Чистота — залог здоровья».	
67	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафета.	
68	ОРУ. Ловля и передача мяча а кругу. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафета.	
69-70	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	
71	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами.	
72	Т: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!».	
73-74	ОРУ с предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол», «Перестрелка».	
75-76	ОРУ в движении. Игры. Эстафеты.	
77	ОРУ в парах. Эстафеты.	
78	Т: «История возникновения и развития физкультуры в России».	
79-80	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	
	Кроссовая подготовка.	10
81	Т: «Правила оказания первой помощи при травмах».	
82-83	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы. Игры.	
84	Равномерный бег 7 минут. Чередование бега и ходьбы. Игры.	
85	Равномерный бег 8 минут. Чередование бега и ходьбы. Игры.	
86	Равномерный бег 9 минут. Чередование бега и ходьбы. Игры - эстафеты.	
87	Т: «Системы жизнедеятельности человека».	
88-89	Равномерный бег 10 минут. Чередование бега и ходьбы. Игры.	
90	Кросс 1 км по пересеченной местности.	
	Легкая атлетика.	12
91	Т: «Легкая атлетика».	
92-93	Бег на скорость 30 м. Игры.	
94	Бег на результат 30 м. Встречная эстафета. Игра.	
95	Бег на результат 60 м. Игра.	
96	Техника прыжков. Игра.	
97	Т: «Знатоки спорта».	
98	Техника прыжков. Игра.	
99	Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	
100	Т: «Олимпийские игры».	
101	Метание мяча на дальность. Игра.	
102	Метание мяча на дальность. Подведение итогов года.	
	Итого:	102

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Г.П. Болонов «Физкультура в начальной школе», 2005г.
2. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», 2019г.

3. Министерство просвещения РФ Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт коррекционной педагогики».
4. Цифровые образовательные ресурсы (сайты: fgosreestr.ru; ikp-rao.ru)
5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений . Под редакцией В.В. Воронковой «Москва, Просвещение 2004».