

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Свердловской области «Дегтярская школа, реализующая адаптированные основные
общеобразовательные программы» ГБОУ СО «Дегтярская школа»
Проектная ул., д. 40 а, г. Дегтярск, 623272
тел./факс (343 97) 6-11-33
E-mail: deg.school15@mail.ru

Рассмотрена на МО
28.08 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю:
И.о. директора ГБОУ СО
«Дегтярская школа»
Хранунова И.П.
«1» сентября 2023г.

Рабочая программа

Адаптивная физическая **культура**

(учебный предмет)

4 класс

2023-2024 учебный год

Разработчик:
Коповалова Г.Л.
Учитель физической культуры

Дегтярск – 2023

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

4 КЛАСС

(3 часа в неделю – 102 часа)

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» для 4 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, от 19 декабря 2014 г. № 1598; Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 24 ноября 2022 г. № 1023; федеральной рабочей программы для обучающихся с задержкой психического развития по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (вариант 7.2); адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 9» (вариант 7.2); рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура: 4 класс» (учебник утвержден Министерством просвещения РФ приказ от 21 сентября 2022 г. N 858).

Цель и задачи реализации программы

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (далее – АФК) направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития (далее –ЗПР), достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение программы 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 АФК 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 программы 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 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, гибкости, пластичности, 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;

- воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

Удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

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.

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, скоординированности, ориентировки в пространстве.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Основное содержание учебного предмета

Содержание программы отражено в разделах, каждый из которых включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения:

Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал:

Построения и перестроения. Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами; упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения:

Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега; с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагога. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Бег. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег с преодолением простейших препятствий. Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета. Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание". Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Метание малого мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения:

Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода. Правильное техническое выполнение ступающего и скользящего шага. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал:

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможение.

Подвижные и спортивные игры:

Теоретические сведения:

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Инвентарь для игр. Элементарные игровые технико-тактические

взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал:

Подвижные игры; коррекционные игры; игры с элементами общеразвивающих упражнений: игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча; построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Лапта:

Теоретические сведения:

Элементарные сведения о правилах игры и поведение во время игры. Инвентарь для игры в лапту. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу, передвижения).

Практический материал:

Подводящие игры, игровые упражнения с элементами лапты. Способы передвижения игрока: ходьба, бег, прыжки, повороты, передвижения. Основная стойка игрока; ловля и передача мяча на месте; передача, ловля, осаливание в игре. Хват биты, удары битой по мячу. Игра.

Тематическое планирование

№	Раздел	Количество часов
1	Легкая атлетика	11
2	Подвижные и спортивные игры	13
3	Гимнастика с элементами акробатики	22
4	Лыжная подготовка	24
5	Лапта	6
6	Подвижные игры	14
7	Легкая атлетика	12
	Итого	102

Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты

Гражданско-патриотическое воспитание -

русская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к спортивному прошлому и настоящему многонационального народа России, формирование чувства гордости за свою Родину, осознание и ощущение личностной причастности спортивной составляющей жизни русского народа). Знание истории спорта, знаменитых спортсменов России и мира.

Духовно-нравственное воспитание-

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам при выполнении физических упражнений и в совместной спортивной деятельности. Осознанное, уважительное и

доброжелательное отношение к физическим возможностям другого человека, к его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания. Освоенность социальных норм, правил поведения.

Эстетическое воспитание-

развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

Трудовое воспитание-

готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к занятиям адаптивной физической культурой; готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Экологическое воспитание-

формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом).

Ценности научного познания-

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное, спортивное многообразие современного мира.

Метапредметные результаты

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;
- 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);
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата;
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты

Знание 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 основных физических качеств;
- 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:

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- 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 акробатики:

Организуемые команды и приемы:

- выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
- выполняет простые перестроения в шеренге;
- двигается под счет, под звуковой сигнал;
- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;
- знает простые пространственные термины.

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;

- 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;

- 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 его;

- 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.

Лапта:

- 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 его;

- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;

- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

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 3-5 упражнений;
- выполняет упражнения под заданный ритм.

Критерии и нормы оценки планируемых результатов

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

Критерии оценивания двигательного умения производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. При этом эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движения, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах баскетбол, волейбол положение рук и ног, контроль мяча, уверенность выполняемого упражнения; в метаниях - дальность и точность полета снаряда. В любом случае движение, близкое к эталонному, максимально эффективно решает двигательную задачу.

«5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно, оценивается движение максимально приближенное к технике эталонного. Выполненное без ошибок, с максимальной амплитудой и устойчивым ритмом.

«4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; движение выполнено приближенно к эталонному, но в процессе выполнения возникли незначительные ошибки, которые не повлияли на результат.

«3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, выполненное упражнение имеет сходство с эталонным, допущены грубые ошибки, искажающие технику движения.

«2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; при выполнении допущены значительные ошибки, полностью искажена техника выполнения, в результате чего нет сходства с эталоном. Упражнение не выполнено.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. 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 – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание теоретических знаний

«5» - вопрос раскрыт полностью, обучающийся использовал при ответе дополнительные сведения из области поставленного вопроса.

«4» - вопрос раскрыт полностью, но в ответе содержатся незначительные неточности, или нарушена определенная последовательность ответа (последнее свойственно при объяснении техники упражнений).

«3» - вопрос раскрыт, но в ответе есть грубые ошибки, или ошибок очень много.

«2» - вопрос не раскрыт. Значительные ошибки при ответе. Искажена суть поставленного вопроса. Учащийся без причины отказывается отвечать на вопрос.

Оценивание динамики развития физических качеств в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических качеств обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведется в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

«5»- выставляется тем обучающемуся, у которых результат показанный в контрольном упражнении при сравнении с исходным является выше.

«4» - выставляется, если обучающийся повторяет исходный результат.

«3» – выставляется, если обучающийся показывает результат ниже исходного.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Методические материалы для учителя

- Федеральная рабочая программа Начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.). <https://ikp-rao.ru/frc-ovz3/>

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы :учеб. пособие для

общеобразоват. организаций /А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М.: Просвещение.
<https://catalog.prosv.ru/>

- Методические рекомендации по развитию адаптивной физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации и на территории муниципальных образований с учетом лучших положительных практик субъектов Российской Федерации и международного опыта.

- Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / Под ред. Федченко Н.С., директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов
2. <http://school-collection.edu.ru>
3. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
4. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
5. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
6. <http://fizkultura-na5.ru>
<http://obg-fizkultura.ru>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

4 класс

(3 часа в неделю - 102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Программное содержание	Виды деятельности обучающихся	Методы и формы организации обучения
Легкая атлетика- 11 часов				
1.	Понятие о адаптивной физической культуре. Правила безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике.	Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, передвижение на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Оказание первой помощи при легких травмах.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся:
2.	Виды ходьбы с различным положением рук под счет. Развитие координационных способностей.	Ходьба: в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за направляющим. Ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы и другие. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в полуприседе, приседе, выпадами, с различным положением рук и т.п. Самостоятельное проведение ОРУ.	Этап знакомства с упражнением: - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. - изучение движений в разных	- фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.

		Ходьба в чередовании с бегом.	<p>экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. Этап закрепления:</p> <p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения;</p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	
3.	Ходьба с чередованием с бегом. Ходьба и бег парами. Развитие внимания.	Ходьба: парами, по кругу парами; в медленном, умеренном темпе; в колонне по одному, в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Самостоятельное проведение ОРУ. Ходьба в чередовании с бегом по одному и парами. Умение работать в паре.		
4.	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с захлестываем голени, с изменением направления движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением и т.п. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений.		
5.	Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке. Развитие силовых способностей.	Прыжки на одной ноге и двух ногах, на месте и с продвижением; в длину с разбега и высоту; спрыгивание и запрыгивания. Прыжки через скакалку на месте на двух ногах и в движении поочередно. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Игры: «Волк в засаде», «Не оступись», «Бой петухов».		
6.	Равномерный бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; равномерный 3/6-минутный бег. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Умение распределять силы и контролировать дыхание. Игры: «Салки-догонялки», «Щука и караси», «Чай, чай-выручай».		

7.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; 1000 м, равномерный 3/6-минутный бег. Умение распределять силы и контролировать дыхание. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Щука и караси», «Третий лишний».		
8.	Развитие выносливости. Медленный бег до 3 минут.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, бег на дистанцию до 400 м; 1000 м, равномерный 3/6-минутный бег. Самостоятельное проведение ОРУ и беговых упражнений. Умение распределять силы и контролировать дыхание. Игры: «Салки-догонялки», «Пятнашки», «Щука и караси», «Третий лишний».		
9.	Развитие скоростных способностей. Бег на дистанцию 30 метров с высокого старта.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30, 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); умение чередовать бег с ходьбой. Бег с высокого старта. Самостоятельное проведение ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Обгони другого».		
10.	Развитие скоростных способностей. Челночный бег 30*10 метров. Бег с ускорением.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); челночный бег; умение чередовать бег с ходьбой. Бег с высокого старта.		

		Самостоятельное проведение ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Обгони другого».		
11.	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику прыжка в длину с разбега с толчком одной ногой. Подводящие упражнения: отталкивание одной ногой, приземление, преодоление препятствий и т.п. Многоскоки, прыжки на одной, двух ногах в разных вариантах; прыжки в высоту. Игры: «Волк во рву», «Кто дальше», «Не оступись».		
12.	Развитие скоростно-силовых способностей. Бег с высокого старта с последующим ускорением.	Бег в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м, 60 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); челночный бег; умение чередовать бег с ходьбой. Бег с высокого старта. Самостоятельное проведение ОРУ. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.		
Подвижные и спортивные игры -13 часов				
13.	Правила безопасности на уроках подвижные и спортивные игры. Понятие о физических упражнениях и развития физических качеств.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физические упражнения их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся:
14.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию,	Этап знакомства с упражнением: - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей	- фронтальный;

	способностей.	выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука и караси», «Третий лишний», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель».	демонстрацией и выполнением его; - показ 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. Этап закрепления: - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. Дополнительная коррекционная работа: - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный
15.	Игры на развитие и совершенствование умений и навыков при ловле, бросках, передаче и ведении мяча.	Игровые задания с использованием ловли, передачи, ведения и бросков мяча; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Перестрелка».		
16.	Игры на закрепление и совершенствование координационных способностей и внимания.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Нос, пол, потолок», «День и ночь», «Порядок и беспорядок», «Тройка», «Запрещенное движение», «Встань в колонну», «Построимся».		
17.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей и координации движений.	Развивать внимание и координацию движений. Умение сочетать и выполнять различные упражнения и задания. Применять свои умения и навыки при работе с мячом.		
18.	Подбрасывание, подача прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывание мяча; подача волейбольного мяча; прием и передача мяча на месте двумя руками. Закреплять и совершенствовать приобретенные ранее навыки. Игра в пионербол по упрощенным правилам.	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);	
19.	Броски, ловля и передача мяча в парах. Развитие координации движений.	Броски, ловля и передача баскетбольного мяча в парах двумя руками от груди, сверху и снизу, с отскоком о пол, о стену; одной рукой и т.п. Закреплять и совершенствовать приобретенные ранее навыки (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным	- воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);	

		правилам. Учится взаимодействовать в команде.	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности. 	
20.	Бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Развитие ловкости.	Техника броска двумя руками от груди с места, соблюдая стойку баскетболиста; и других бросков стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учится взаимодействовать в команде. Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», «Попади в цель», «Вышибалы».		
21.	Ведение мяча. Развитие координации и ловкости.	Стойка баскетболиста, хват мяча, ведение баскетбольного мяча на месте и в движении, в разных направлениях и с разной скоростью передвижения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учится взаимодействовать в команде. Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», «Попади в цель», «Вышибалы».		
22.	Овладение технико-тактическими взаимодействиями в команде. Развитие способностей к ориентированию в пространстве.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча, отбор мяча у партнера на месте и в движении и т.п. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учится взаимодействовать в команде. Подвижные игры материале баскетбола.		
23.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка футбольного мяча. Развитие ловкости.	Техника удара по неподвижному и по катящемуся футбольному мячу стоя на месте и с небольшого разбега; техники остановки мяча (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам.		
24.	Ведение и передача футбольного мяча.	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной		

	Развитие координационных способностей	скоростью передвижения; техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам. Учиться взаимодействовать и играть в команде.		
25.	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча. Развитие ловкости и координационных способностей.	Игры: «Кого назвали-тот ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Брось-поймай», «Школа мячей», « У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Метко в цель».		
Гимнастика с элементами акробатики – 22 часа				
26.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Физическая нагрузка и ее влияние на организм.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Физическая нагрузка, как мышечная работа, повышающая уровень активности систем организма. Способы регулирования физической нагрузки. Роль отдыха во время выполнения физических упражнений и его значение в регулировании физических нагрузок.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	Формы организации обучения: -фронтальная; -групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка.
27.	Построения и перестроения. Строевые команды.	Совершенствование строевых команд, построений и перестроений. Выполнение строевых команд: «В одну шеренгу становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!»,	Этап знакомства с упражнением: - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения;	Методы организации учащихся: -фронтальный; -поточный;

		«Шагом марш!», «На месте стой!», «Вольно!». Строевые построения: в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Размыкание, смыкание в шеренге. Правила выполнения строевых упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение с ярким инвентарем. 	<ul style="list-style-type: none"> - посменный; - групповой; - индивидуальный.
28.	Ходьба, бег, метания. Развитие скоростно-силовых способностей	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
29.	Прыжки, прыжки со скакалкой. Развитие координации движений	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте, в движении поочередно. Игры: «Раки», «Волк во рву», «Прыгающие воробушки», «Прыжки по кочкам».	изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления:	
30.	Упражнения без предметов. Развитие гибкости.	Самостоятельное выполнение комплексов упражнений без предметов для различных групп мышц; в положении сидя, лежа.	выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»;	
31.	Передвижение по гимнастической стенке. Правила техники безопасности при передвижениях.	Освоение техники различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами и другие. Контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы, упражнения на гимнастической стенке.	выполняют упражнение с ярким инвентарем. Дополнительная коррекционная работа:	
32.	Передвижение по гимнастической стенке. Развитие ловкости и координации движений.	Освоение техники различных способов передвижения по гимнастической стенке: вверх и вниз, приставными шагами и другие. Контролировать свои движения и проявлять координацию при выполнении упражнений. Висы, упражнения на гимнастической стенке.	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение, упражнение под заданный ритм, в различном темпе; - проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия. 	
33.	Передвижения, лазания и перелезания по гимнастической скамейке.	Техника лазания и перелезания по гимнастической скамейке различными способами: подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке и другие. Совершенствовать технику передвижения по гимнастической скамейке: стойка на	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; 	

		носах на двух, одной ноге; различные виды ходьбы; ходьба с различным положением рук; ходьба с предметами; повороты на 90, 180 градусов, различные стойки и равновесия. Подвижная игра: «Пройди бесшумно», «Быстро шагай», «Поезд».	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет простые перестроения в шеренгу - удерживает статическую позу в течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины. 	
34.	Передвижения, лазания и перелезания по гимнастической скамейке.	Техника лазания и перелезания по гимнастической скамейке различными способами: подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке и другие; по наклонной скамейке. Совершенствовать технику передвижения по гимнастической скамейке: стойки на носках на двух, одной ноге; различные виды ходьбы, повороты на 90, 180 градусов, различные стойки и равновесия; ходьба с различным положением рук, с предметами. Подвижная игра: «Пройди бесшумно», «Быстро шагай», «Поезд».	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	
35.	Преодоление полосы препятствий с элементами передвижения, лазания и перелезания.	Различные способы лазанья, перелезания, переползания и передвижения. Эстафеты. Подвижные игры: «Альпинисты», «Поезд».		
36.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	Выполнение упражнений с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Самостоятельное проведение упражнений. Эстафеты.		
37.	Упражнения с предметами. Развитие ловкости и координации движений.	Выполнение упражнений с предметами: обручи, гимнастические палки, флажки, малые и большие мячи. Самостоятельное проведение упражнений. Эстафеты.		
38.	Освоение висов, упоров. Развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе		

		лежа, то же из седа ноги врозь; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на скамейке.		
39.	Развитие гибкости.	Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.		
40.	Освоение навыков равновесия. Развитие координации.	Преодоление препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной позы; перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп (в положениях стоя и лежа, сидя). Стойки и равновесия на двух и одной ноге с открытыми, с закрытыми глазами.		
41.	Формирование правильной осанки.	Ходьба на носках. С предметами на голове, с заданной осанкой; виды ходьбы; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.		
42.	Развитие силовых способностей.	Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной сторон, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки,		

		маты, и т.д.). Переноска одновременно 2-3 предметов; передача и переноска различных предметов до 20 метров. Комплексы упражнений для развития силовых способностей (отжимания, приседания, подтягивания, укрепление мышц пресса и т.п.).		
43.	Развитие внимания. Игры на развитие внимания.	Упражнения на переключение внимания. Игры на переключение внимания. Игры: «Нос, пол, потолок», «Светофор», «Правильно-неправильно», «Быстро шагай», «Запрещенное движение», «Копна- тропинка-кочка», «Двенадцать палочек».		
44.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Техника безопасности при опорном прыжке.	Имитационные упражнения, подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием, с повышенной организацией техники безопасности.		
45.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие гибкости.	Имитационные упражнения и подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием и т.п.		
46.	Опорный прыжок через гимнастического козла. Развитие гибкости.	Имитационные упражнения и подводящие упражнения для освоения опорного прыжка. Выполнение опорного прыжка напрыгиванием с последующим спрыгиванием и т.п.		
47.	Игры с элементами гимнастики.	Игры, игровые задания и упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию.		
Лыжная подготовка – 24 часа				

48.	Правила по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Комплекс ОРУ на лыжах.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря для лыжной подготовки. Закаливающие процедуры. Общие правила проведения закаливающих процедур в естественных условиях. Уметь провести комплекс ОРУ с изменением поз тела, стоя на лыжах.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;	<p>Формы организации обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. <p>Круговая тренировка.</p> <p>Методы организации учащихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
49.	Построение с лыжами. Переноска лыж к месту занятия. Одевание и закрепление лыж.	Выполнение команд с лыжами. Безопасное передвижение к месту занятий. Переноска лыж на плече, под рукой. Самостоятельно уметь одевать, закреплять и снимать лыжи.	Этап знакомства с упражнением: - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога; - 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. Этап закрепления:	
50.	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1 км. Совершенствовать технику ступающего и скользящего шага. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Переноска лыж на плече, под рукой. Знать о правильном падении и уметь самостоятельно встать на лыжах после падения.	- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);	
51.	Передвижение по кругу скользящим шагом без палок.	Передвижение на лыжах без палок с равномерной скоростью до 1 км. Совершенствовать технику скользящего шага. Самостоятельное одевание и закрепление лыж. Уметь самостоятельно встать на лыжах после падения.	- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.	
52.	Передвижение по кругу скользящим шагом, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Передвижение на лыжах без палок в режиме умеренной интенсивности с ускорениями до 1,5 км. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».		
53.	Передвижение по кругу скользящим шагом,	Передвижение на лыжах без палок в режиме умеренной интенсивности с		

	обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	ускорениями до 1,5 км. Совершенствовать технику скользящего шага. Игра «Догонялки по кругу».	<p>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</p> <p>- строится самостоятельно;</p> <p>- соблюдает технику безопасности;</p> <p>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;</p> <p>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);</p> <p>- включается в соревновательную деятельность.</p>	
54.	Повороты на месте переступанием. Развитие координации движений.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; повороты прыжком. Игра «По местам».		
55.	Повороты на месте переступанием и прыжком. Развитие координации движений.	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж, вокруг носков лыж; повороты прыжком. Игра «По местам».		
56.	Передвижение по кругу, чередуя скользящий шаг без палок с попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Чередование скользящего шага без палок с попеременным двухшажным ходом без палок (имитируя руками работу палок). Совершенствовать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода. Игра «Попади снежком в цель».		
57.	Передвижение по кругу, чередуя скользящий шаг без палок с попеременным двухшажным ходом. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах по кругу в умеренной интенсивности без палок до 1,5 км. Чередование скользящего шага без палок с попеременным двухшажным ходом без палок (имитируя руками работу палок). Совершенствовать технику скользящего шага и попеременного двухшажного хода. Игра «Попади снежком в цель».		
58.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом.	Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2 км Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода без палок (имитируя руками работу палок).		
59.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Техника подъёма «лесенкой». Следить за правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги		

		на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в горку».		
60.	Подъём «лесенкой». Развитие координации движений.	Совершенствование техники подъёма «лесенкой». Следить за правильной и скоординированной работе ног и рук; переносу тяжести тела с ноги на ногу. Игра « Кто быстрее зайдет в горку».		
61.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками до 2 км с равномерной скоростью. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Соблюдение правильной работы рук с палками; правильного отталкивания палками, синхронной работы рук и ног; соблюдение координации движений. Игра: « Попади снежком в цель».		
62.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками до 2 км с равномерной скоростью. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Соблюдение правильной работы рук с палками; правильного отталкивания палками, синхронной работы рук и ног; соблюдение координации движений. Игра: « Попади снежком в цель».		
63.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Передвижения, развороты вокруг препятствий с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Игра-эстафета «Кто самый быстрый?», «Змейка».		
64.	Повороты переступанием при движении на лыжах.	Передвижения, развороты вокруг препятствий с соблюдением координации движений и сохранения равновесия. Игра «Кто быстрее?», «Змейка». Эстафеты.		

65.	Спуски в низкой стойке. Развитие координации движений.	Техника спуска в низкой стойке с уклона, горы сохраняя при этом устойчивое равновесие. Торможение «плугом». Соблюдая при этом правила техники безопасности. Игра: «Кто дальше прокатится», «Не задень».		
66.	Спуски в низкой стойке. Развитие координации движений.	Совершенствование техники спуска в низкой стойке с уклона, горы сохраняя при этом устойчивое равновесие. Торможение «плугом». Игра: «Кто дальше прокатится», «Не задень».		
67.	Передвижение по кругу попеременным двухшажным ходом с палками. Развитие выносливости.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с палками до 2 км с равномерной скоростью. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Соблюдение правильной работы рук с палками; правильного отталкивания палками, синхронной работы рук и ног; соблюдение координации движений.		
68.	Передвижение по кругу, чередуя попеременный двухшажный ход с одновременным одношажным ходом.	Освоить технику передвижения одновременным одношажным ходом, используя подводящие и имитационные упражнения. Соблюдать синхронность работы рук и ног. Передвижение на лыжах до 2км.Игра «Быстрый лыжник»		
69.	Передвижение по кругу, чередуя попеременный двухшажный ход с одновременным одношажным ходом.	Освоить технику передвижения одновременным одношажным ходом, используя подводящие и имитационные упражнения. Соблюдать синхронность работы рук и ног. Передвижение на лыжах до 2км. Игра «Быстрый лыжник».		
70.	Передвижение разными ходами на лыжах по кругу, включая подъемы и спуски с горы.	Умение применять на практике все изученные ранее лыжные ходы и шаги, а также подъемы и спуски с горы. Уметь переключать внимание и контролировать		

		правильность выполнения заданий.		
71.	Эстафеты на лыжах. Развитие скоростной выносливости.	Применение полученных навыков, умений и знаний на практике. Работа в команде.		
Лапта – 6 часов				
72.	Правила по технике безопасности на уроках лапта. Правила игры.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Знание о лапте, история ее появления. Правила игры в лапту.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
73.	Способы передвижения игрока в лапту.	Способы передвижения игрока в лапту: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки. Игровые упражнения с элементами лапты.	Этап знакомства с упражнением: - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;	
74.	Основная стойка игрока в нападении и защите. Ловля и передача мяча на месте.	Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту. Игровые упражнения с элементами лапты.	- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;	
75.	Хват биты при игре в лапту. Удары битой по мячу способом сверху. Развитие координационных способностей.	Техника хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приемы владения ими. Подводящие игры с элементами игры лапты. Совершенствовать удары битой по мячу способом сверху.	- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления:	
76.	Основы техники игры в защите.	Подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: совершенствовать передачу, ловлю, осаливание, осаливание неподвижной цели и т.п.	- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео и т. д.); - игра.	
77.	Тактические комбинации и взаимодействия. Игра в	Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках,	Дополнительная коррекционная работа: - упражнения для развития	

	мини-лапту.	группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3х3, 4х4).	коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
Подвижные игры – 14 часов				
78.	Правила по технике безопасности на уроках подвижные игры. Игровые задания с использованием строевых упражнений.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. История развития физической культуры в России. Необходимость регулярного проведения занятий физической подготовкой. Закрепление и совершенствование строевых упражнений.	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	Формы организации обучения: - фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка. Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
79.	Игры на закрепление и совершенствование быстроты и выносливости.	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука и караси», «Третий лишний», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель».	Этап знакомства с упражнением: - 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 речью;	
80.	Игры на закрепление и совершенствование скоростных способностей.	Игровые задания с использованием прыжков, бега, метания, бросков; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Игры: «Салки-догонялки», «У медведя во бору», «Щука и караси», «Третий лишний», «Вышибалы», «Охотники и утки», «Метко в цель».	- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);	
81.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу,	Техника удара по неподвижному и по катящемуся футбольному мячу стоя на		

	остановка футбольного мяча. Развитие ловкости.	месте и с небольшого разбега; техники остановки мяча (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам.	- игра. Дополнительная коррекционная работа: - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).	
82.	Ведение и передача футбольного мяча. Развитие координационных способностей.	Техника ведения футбольного мяча в разных направлениях и с разной скоростью передвижения; техники передачи футбольного мяча стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в футбол по упрощенным правилам. Учиться взаимодействовать и играть в команде.		
83.	Игры на закрепление и совершенствование координационных способностей и внимания.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Игры: «Нос, пол, потолок», «День и ночь», «Порядок и беспорядок», «Тройка», «Встань в колонну», «Построимся», «Запрещенное движение».		
84.	Подбрасывание, прием и передача мяча. Развитие координации движений.	Подбрасывания волейбольного мяча, подачи мяча, приема и передачи мяча с отскоком от стены, в паре и т.п. Игра в пионербол по упрощенным правилам.		
85.	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча. Развитие ловкости и координационных способностей.	Подвижные игры с ловлей, бросками, передачей и ведением мяча. Развитие ловкости и координационных способностей. Игры: «Кого называли-тот ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч», «Брось-поймай», «Школа мячей», «У кого больше мячей», «Играй, играй, мяч не теряй», «Метко в цель».		
86.	Броски, ловля и передача мяча в парах. Развитие координации движений.	Броски, ловля и передача баскетбольного мяча в парах двумя руками от груди, сверху и снизу, с отскоком о пол, о стену;		

		одной рукой и т.п. Закреплять и совершенствовать приобретенные ранее навыки (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться тактике и взаимодействию в команде.		
87.	Бросок мяча в корзину стоя на месте и после ведения. Развитие ловкости.	Совершенствовать технику броска двумя руками от груди с места, соблюдая стойку баскетболиста; и других бросков стоя на месте и в движении (повторение материала 3 класса). Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться тактике и взаимодействию в команде. Игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне», «Гонка мячей», « Попади в цель», «Вышибалы».		
88.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Развитие координации движений.	Совершенствование различных способов ведения мяча на месте и в движении, различных способов перемещения мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Учиться тактике и умению взаимодействовать в команде.		
89.	Эстафеты с мячами. Развитие скоростных способностей.	Задания и упражнения для развития ловкости, скорости и силы. Закрепление и совершенствование приобретенных навыков и знаний, умение работать в команде.		
90.	Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры по выбору. Игры в баскетбол, футбол по упрощенным правилам. Учиться работать и взаимодействовать в команде.		
Легкая атлетика- 12 часов				
91.	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий,	Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;	Формы организации обучения:

	по кругу с равномерной скоростью.	подбор одежды, обуви и инвентаря. Умение соблюдать определенный темп бега.	<ul style="list-style-type: none"> - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план. 	- фронтальная; - групповая; - индивидуальная. Круговая тренировка.
92.	Бег с чередованием с ходьбой. Развитие выносливости.	Равномерный бег до 3/6 минут. Соблюдать заданный темп бега. Выполнение различных упражнений и заданий и чередование их с ходьбой.	Этап знакомства с упражнением: - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.	Методы организации учащихся: - фронтальный; - поточный; - посменный; - групповой; - индивидуальный.
93.	Броски малого мяча. Развитие ловкости.	Хват, держание и броски мяча в вертикальную и горизонтальную цель.		
94.	Метание малого мяча. Развитие ловкости.	Хват, держание мяча и метание мяча на дальность.		
95.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки, прыжки в высоту. Прыжок в длину с места с толчком двух ног. Игры: «Невод», «Рыбаки и рыбки», «Не оступись».		
96.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, многоскоки, прыжки в высоту. Прыжок в длину с места с толчком двух ног. Игры: «Невод», «Рыбаки и рыбки», «Не оступись».		
97.	Бег 30 метров с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30, 60 метров (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).		
98.	Прыжок в длину с разбега. Бег 30, 60 метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику прыжка в длину с разбега, толчком одной ноги. Подводящие упражнения на: отталкивание, приземление. Прыжки на одной, двух ногах. Прыжки в высоту. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Невод».		
99.	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег 3*10	Осваивать технику прыжка в длину с разбега, толчком одной ноги. Подводящие	Этап закрепления: - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения; - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для	

	метров. Развитие скоростно-силовых способностей.	упражнения на: отталкивание, приземление. Прыжки на одной, двух ногах., прыжки в высоту. Игры: «Рыбаки и рыбки», «Невод».	формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.	
100.	Челночный бег 3*10 м с высокого старта. Развитие скоростной выносливости.	Движения и бег с высокого старта; из разных исходных положений; челночный бег 3*10м по команде с разным количеством повторений. Развитие внимания.		
101.	Равномерный бег на 400 метров. Развитие выносливости.	Равномерный бег до 3/6 минут в режиме умеренной интенсивности. Уметь соблюдать нужный темп бега и контролировать дыхание.		
102.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Игры: « Кто быстрее», «У медведя во бору», «Щука и караси», «Салки-догонялки», «Третий лишний».		