

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Министерство образования и молодежной политики
Свердловской области**

**Управление образования Администрации
Североуральского городского округа**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 14
имени Героя России Дмитрия Шектаева"**

РАССМОТРЕНО

протокол педсовета №1
от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

приказ № 238-ос
от «30» августа 2023г.

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета «Адаптивная физкультура»
для обучающихся с НОДА (вариант 6.1)**

Калья, 2023г.

I. Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» (АФК) предназначена для обучающихся 1-4 классов с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА) вариант 6.1 Программа учитывает особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности, обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Рабочая программа разработана на основе адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата (Протокол от 22 декабря 2015 г. № 4\15), методических материалов учебного пособия «Частные методики адаптивной физической культуры» /Под ред. Л.В. Шапковой. - М., 2013г- 464с. и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. - М.: Просвещение.- 2017

Учебника: Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы: учеб. для образоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2018. – 176 с

Программа разработана с учётом специфики деятельности ГБОУ РЦДО.

Срок реализации программы 4 года

Целью программы по адаптивной физической культуре (АФК) в начальной школе является восстановление или компенсация физических возможностей и интеллектуальных способностей ребенка, повышение функционального состояния организма, улучшение физических качеств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма средствами и методами адаптивной физической культуры. Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- Овладение ребёнком с основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
- Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Коррекционные задачи:

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции);
- формирование и развитие двигательных навыков прикладного характера;
- развитие пространственно-временной дифференцировки;
- активизация защитных сил организма ребёнка;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия);
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки);

- коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
- обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

II. Общая характеристика предмета

Актуальность образования в области адаптивной физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния обучающихся. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности.

Программа разработана с учетом дистанционной формы организации обучения детей-инвалидов на дому.

Физическая культура в дистанционном центре для обучающихся с НОДА носит адаптивный характер, занятия проводятся в индивидуальной форме

Учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности, как и в общеобразовательной школе, но в связи с особенностями развития данной нозологической группы, он предлагается в уменьшенном объеме, адаптирован по мере возможности его выполнения и состоит из трех разделов: теория, способы физкультурной деятельности и физическое совершенствование, которое предполагает упражнения, проводимые в процессе урока.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на два типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков адаптивной физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и играх во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся

достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций.

Здоровьесберегающие технологии позволяет учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательно-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Важнейшим требованием проведения современного урока по АФК является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм и техники безопасности

III. Описание места учебного предмета

Предмет «Адаптивная физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 0,5ч в неделю: в 1 классе — 8ч, во 2 классе — 8,5 ч, в 3 классе — 8,5 ч, в 4 классе — 8,5 ч.

IV. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

V. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в

информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, игры);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Выпускник научится:

Основы знаний о физической культуре

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности; укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятиях «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и играми.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их самостоятельно в соответствии с правилами;

- знать и организовывать простейшие подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и некоторых физических качеств; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней зарядки, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве;

- выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об

основных видах передвижения.

- способам организации и проведения подвижных и спортивных игр, элементам соревнований;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять индивидуальные комплексы корригирующей зарядки, общеразвивающие упражнения;

- умению подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

VI. Содержание учебного предмета

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными разделами:

1. «Основы знаний о физической культуре» (теоретические знания)
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (самостоятельная деятельность)
3. «Физическое совершенствование»
 - 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе урока)
 - 3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность (теоретические знания)

Два компонента «Основы знаний о физической культуре» и «Спортивно-оздоровительная деятельность» теоретические, компонент «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» предназначен для самостоятельного выполнения разученных комплексов упражнений дома, компонент «Физкультурно- оздоровительная деятельность» - практический, выполняется на уроке. Общеразвивающие и коррекционные упражнения из этого раздела в силу особой значимости включены в каждый урок. Независимо от общих задач и содержания основной части. Коррекционные упражнения направлены на:

- Коррекцию позотонических реакций;
- Расслабления мышц;
- Формирования правильной осанки;
- Опороспособности;
- Формирования равновесия;
- Развития пространственной ориентации и точности движения

Упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции нарушенных двигательных функций.

Физическое совершенствование обучающихся в центре детей с нарушением состояния здоровья осуществляется с помощью общеукрепляющих упражнений, которые применяют для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности и психоэмоционального тонуса, активизации кровообращения и дыхания: упражнения, корригирующие деформацию грудной клетки; упражнения, дифференцированно укрепляющие определенные мышечные группы спины, живота и верхнего плечевого пояса; упражнения, вытягивающие позвоночник; упражнения, вырабатывающие правильную осанку; упражнения в равновесии (для совершенствования координации движений и улучшения осанки); корригирующие упражнения, направленные на восстановление правильного положения позвоночника, грудной клетки и нижних конечностей; релаксационные упражнения (для снижения тонуса мышц, создания условий отдыха).

Каждый из обучающихся имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств. Поэтому при выставлении текущей оценки обучающимся необходимо соблюдать такт, быть

внимательным, использовать оценку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Содержание программы проходит по первому уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), то есть используются упражнения начального этапа физической подготовки, сокращением их длительности и количества повторений. Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания. Ограничиваются упражнения с отягощениями, с преодолением препятствий. Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся. Знание признаков утомления позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия.

Упражнения начального этапа физической подготовки:

1. Дыхательные упражнения
2. Основные исходные положения и изолированные движения головы, рук, ног, туловища
3. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.
4. Упражнения для формирования равновесия
5. Упражнения для формирования правильной осанки
6. Прикладные упражнения
7. Упражнения с гимнастическими палками
8. Упражнения с большим и малым мячом
9. Подвижные игры

1 класс

Раздел «Основы знаний о физической культуре»

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Дыхательные упражнения. Основные способы передвижения человека. Упражнения для головы и рук. Возникновение физической культуры у древних людей. Упражнения для рук и туловища. Физические упражнения и их отличие от естественных движений. Упражнения для ног и стоп. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Упражнения для стоп и опороспособности. Значение утренней зарядки. Упражнения для формирования равновесия. Понятие правильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки. Организующие команды и приемы. Прикладные упражнения.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Способы двигательной деятельности, выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток

Раздел «Физическое совершенствование»

Подвижные игры «Товарищ командир», «Попади в цель», «Подвижная цель». Упражнения на развитие пространственной ориентировки. Общеразвивающие упражнения на развитие точности движений. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения на освоение навыков равновесия. Упражнения с большим мячом. Техника метания малого мяча в цель.

2 класс

Раздел «Основы знаний о физической культуре»

Физическая культура как часть общей культуры личности. Правила ТБ на занятиях физической культурой. Дыхательные упражнения. История зарождения древних Олимпийских игр. Упражнения для головы и рук. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Упражнения для рук и туловища. Основные части тела и органы человека. Упражнения для ног и стоп. Общеразвивающие упражнения на развитие точности движений. Основные физические качества. Упражнения для стоп и опороспособности. Закаливание. Упражнения для формирования равновесия. Средства закаливания. Упражнения для формирования правильной осанки.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток

Раздел «Физическое совершенствование»

Подвижные игры «Отгадай по голосу», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Повторяй за мной» История лыжного спорта. Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища Техника лыжных ходов. Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища Техника лыжных ходов. Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища Упражнения на освоение навыков равновесия Упражнения для увеличения подвижности суставов. Дыхательная гимнастика Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с мячом, гимнастической палкой Гимнастика. Упражнения на развитие координационных способностей Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения Легкая атлетика. Упражнения для развития пространственной ориентировки, точности движений

3 класс

Раздел «Основы знаний о физической культуре»

Значение физических упражнений для здоровья человека. Правила ТБ Дыхательные упражнения Физическая культура у народов Древней Руси. Упражнения для головы и рук. Современные Олимпийские игры Упражнения для рук и туловища Современные Олимпийские игры. Физическое развитие и физическая подготовка Упражнения для ног и стоп Физическая подготовка и физические качества. Упражнения для стоп и опороспособности. Основные типы физических упражнений. Упражнения для формирования равновесия. Личная гигиена Упражнения для формирования правильной осанки. Физическая нагрузка и ее влияние Прикладные упражнения

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток

Раздел «Физическое совершенствование»

Подвижные игры «Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи». Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации Упражнения на развитие навыков равновесия Упражнения на развитие силовых способностей, правильной осанки Плавание. . Упражнения для разучивания техники гребковых движений. Дыхательные упражнения Техника плавания. Упражнения для разучивания техники гребковых движений Легкая атлетика. Особенности прыжков. Упражнения на формирование равновесия Легкая атлетика. Челночный бег Упражнения для подвижности и опороспособности Упражнения для подвижности и опороспособности

4 класс

Раздел «Основы знаний о физической культуре»

Организация мест занятий физкультурой, разминка, выбор одежды и обуви. Дыхательные упражнения Развитие физической культуры в России VII- XIX вв Упражнения для головы и рук. Современное олимпийское движение в России. Упражнения для рук и туловища Современное паралимпийское движение Правила контроля за физической нагрузкой Правила контроля за физической нагрузкой. Упражнения для стоп и опороспособности Составление режима дня Упражнения для формирования равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Упражнения для формирования правильной осанки.Профилактика утомления. Гимнастика для глаз

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток

Раздел «Физическое совершенствование»

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей и пространственной ориентировки. Дыхательная гимнастика.

Подвижные игры «Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор», «Запрещенное движение», Гимнастика. Повороты на месте и ходьба по ориентирам по заданию учителя Техника лазания, перелезания через препятствия, ползания «по-пластунски» Спортивные игры. Баскетбол. Основные положения и движения головы, рук,

туловища Волейбол. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей Пионербол. Упражнения в положении лежа на спине Упражнения в положении лежа на животе Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Упражнения для свода стоп, их подвижности

VII. Тематическое планирование

1 класс

Тема раздела: «Основы знаний о физической культуре» 4 ч			
№	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Понятие о физической культуре. ТБ. Дыхательные упражнения	0,5	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями и играми
2	Основные способы передвижения человека. Упражнения для головы и рук.	0,5	Выявлять различие в основных способах передвижения человека
3	Возникновение физической культуры у древних людей. Упражнения для рук и туловища.	0,5	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Анализировать причины возникновения физической культуры
4	Физические упражнения. Упражнения для ног и стоп.	0,5	Различать упражнения по воздействию на различные группы мышц
5	Физические качества человека. Упражнения для стоп и опороспособности.	0,5	Давать характеристику основных физических качеств
6	Значение утренней зарядки. Упражнения для формирования равновесия.	0,5	Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток
7	Понятие правильной осанки. Упражнения для формирования правильной осанки	0,5	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня.
8	Организующие команды и приемы. Прикладные упражнения	0,5	Уметь выполнять команды Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением

			организующих упражнений
Тема раздела: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 0,5 ч			
9	Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	0,5	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости
Тема раздела: «Физическое совершенствование» 3,5 ч			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Спортивно-оздоровительная деятельность (теоретические знания)			
10	Дозированные игры «Товарищ командир», «Попади в цель», «Подвижная цель»	0,5	Осваивать двигательные действия, составляющих содержание подвижных игр
11	Гимнастика. Упражнения на развитие пространственной ориентировки.	0,5	Осваивать строевые упражнения
12	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения на развитие точности движений	0,5	Осваивать общеразвивающие упражнения без предметов
13	Гимнастика. Упражнения с гимнастическими палками	0,5	Осваивать общеразвивающие упражнения с предметами мячом, гимнастической палкой
14	Гимнастика. Упражнения на освоение навыков равновесия	0,5	Осваивать упражнения для развития навыков равновесия
15	Легкая атлетика. Упражнения с большим мячом	0,5	Осваивать навыки оздоровительной ходьбы и бега
16	Легкая атлетика. Техника метания малого мяча в цель	0,5	Осваивать навыки метания малого мяча в цель разной дальности

2 класс

Тема раздела: «Основы знаний о физической культуре» 4 ч			
№	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Физическая культура как часть общей культуры личности. ТБ. Дыхательные упражнения	0,5	Раскрывать связь физической культуры с общей культурой
2	Зарождение Олимпийских игр. Упражнения для головы и рук.	0,5	Пересказывать тексты по истории зарождения Олимпийских игр
3	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью .	0,5	Понимать и раскрывать связь физической

	Упражнения для рук и туловища.		культуры с трудовой и военной деятельностью человека
4	Основные части тела человека. Упражнения для ног и стоп	0,5	Давать характеристику основным частям тела
5	Основные органы человека. Общеразвивающие упражнения на развитие точности движений	0,5	Давать характеристику основным органам человека
6	Основные физические качества. Упражнения для стоп и опороспособности.	0,5	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств
7	Закаливание. Упражнения для формирования равновесия.	0,5	Описывать процедуру закаливания, его средства и методы
8	Средства закаливания. Упражнения для формирования правильной осанки.	0,5	Описывать процедуру закаливания, его средства и методы
Тема раздела: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 0,5 ч			
9	Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток	0,5	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости
Тема раздела: «Физическое совершенствование» 4 ч			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Спортивно-оздоровительная деятельность (теоретические знания)			
10	Дозированные игры «Отгадай по голосу», «Что изменилось?», «Волшебный мешок», «Повторяй за мной»	0,5	Осваивать двигательные действия, составляющих содержание подвижных игр
11	История лыжного спорта. Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища	0,5	Пересказывать тексты по истории лыжного спорта
12	Техника лыжных ходов. Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища	0,5	Знать технику лыжных ходов
13	Упражнения на освоение навыков равновесия.	0,5	Осваивать общеразвивающие упражнения на развитие координации и равновесия
14	Упражнения для увеличения подвижности суставов. Дыхательная гимнастика	0,5	Осваивать общеразвивающие упражнения на развитие координации
15	Гимнастика. Общеразвивающие упражнения с мячом, гимнастической палкой	0,5	Осваивать общеразвивающие упражнения с

			предметами мячом, гимнастической палкой
16	Гимнастика. Упражнения на развитие координационных способностей	0,5	Осваивать общеразвивающие упражнения на развитие координации
17	Легкая атлетика. Упражнения для развития пространственной ориентировки, точности движений	0,5	Осваивать соответствующие упражнения

3 класс

Тема раздела: «Основы знаний о физической культуре» 4 ч			
№	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Значение физических упражнений для здоровья человека. Правила ТБ Дыхательные упражнения	0,5	Определять и кратко характеризовать значение физической культуры
2	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси Упражнения для головы и рук.	0,5	Пересказывать тексты по истории физической культуры
3	Современные Олимпийские игры Упражнения для рук и туловища.	0,5	Пересказывать тексты по истории Олимпийского движения Знать символику и ритуал проведения Олимпийских игр
4	Физическое развитие и физическая подготовка. Упражнения для ног и стоп	0,5	Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.
5	Физическая подготовка и физические качества. Упражнения для стоп и опороспособности.	0,5	Характеризовать связь физической подготовки и развитием физических качеств
6	Основные типы физических упражнений. Упражнения для формирования равновесия.	0,5	Характеризовать типы физических упражнений
7	Личная гигиена. Упражнения для формирования правильной осанки.	0,5	Определять понятие личной гигиены. Описывать правила личной гигиены
8	Физическая нагрузка и ее влияние. Прикладные упражнения	0,5	Понимать и раскрывать влияние физической нагрузки на организм
Тема раздела: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 0,5 ч			
9	Составление индивидуальных	0,5	Выполнять разученные

	комплексов для утренней зарядки, физкультминуток		комплексы упражнений для развития силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости
Тема раздела: «Физическое совершенствование» 4 ч			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Спортивно-оздоровительная деятельность (теоретические знания)			
10	Дозированные игры «Два сигнала», «Запрещенное движение», «Шишки, желуди, орехи»	0,5	Осваивать двигательные действия, составляющих содержание подвижных игр
11	Гимнастика. Акробатические упражнения и комбинации	0,5	Осваивать теоретически акробатические упражнения
12	Гимнастика. Упражнения на развитие навыков равновесия	0,5	Составлять простейшие комбинации упражнений на развитие равновесия
13	Гимнастика. Упражнения на развитие силовых способностей, правильной осанки	0,5	Описывать упражнения на коррекцию осанки и развитие силы
14	Плавание. Упражнения для разучивания техники гребковых движений. Дыхательные упражнения	0,5	Изучить историю плавания
15	Техника плавания. Упражнения для разучивания техники гребковых движений	0,5	Описывать технику и стили плавания
16	Легкая атлетика. Особенности прыжков. Упражнения на формирование равновесия	0,5	Описывать технику прыжков в длину и высоту
17	Легкая атлетика. Челночный бег Упражнения для подвижности и опороспособности	0,5	Описывать технику челночного бега

4 класс

Тема раздела: «Основы знаний о физической культуре» 4 ч			
№	Тема	Количество часов	Основные виды учебной деятельности обучающихся
1	Организация мест занятий физкультурой, разминка, выбор одежды и обуви, ТБ Дыхательные упражнения	0,5	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определять состав спортивной одежды в

			зависимости от погодных условий и времени года
2	Развитие физической культуры в России VII- XIX вв Упражнения для головы и рук.	0,5	Пересказывать тексты по истории физической культуры
3	Современное олимпийское движение в России. Упражнения для рук и туловища.	0,5	Знать достижения российских олимпийцев, уровень развития паралимпийского вида спорта
4	Современное паралимпийское движение Упражнения для ног и стоп	0,5	Знать достижения российских паралимпийцев, уровень развития паралимпийского вида спорта
5	Правила контроля за физической нагрузкой. Упражнения для стоп и опороспособности.	0,5	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
6	Составление режима дня. Упражнения для формирования равновесия.	0,5	Раскрывают понятие режим дня, выделяют и составляют его основные компоненты
7	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Упражнения для формирования правильной осанки.	0,5	Характеризовать связь физической подготовки и развитием систем дыхания и кровообращения
8	Профилактика утомления. Гимнастика для глаз	0,5	Знать и уметь выполнять гимнастику для глаз
Тема раздела: «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» 0,5 ч			
9	Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток	0,5	Выполнять разученные комплексы упражнений для развития силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости
Тема раздела: «Физическое совершенствование» 4 ч			
Физкультурно-оздоровительная деятельность			
Спортивно-оздоровительная деятельность (теоретические знания)			
10	Дозированные игры «Музыкальные змейки», «Найди предмет», «Светофор», «Запрещенное движение»	0,5	Осваивать двигательные действия, составляющих содержание подвижных игр
11	Гимнастика. Повороты на месте и движение по ориентирам по	0,5	Осваивать особенности спортивного

	заданию учителя		ориентирования
12	Гимнастика. Техника лазания, перелезания через препятствия, ползания «по-пластунски»	0,5	Описывать технику лазания разноименным способом
13	Баскетбол. Основные положения и движения головы, рук, туловища	0,5	Описывать правила игры в баскетбол, волейбол
14	Волейбол. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	0,5	Описывать правила игры в волейбол
15	Пионербол. Упражнения в положении лежа на спине	0,5	Изучить историю пионербола, описывать правила и технику игры
16	Упражнения в положении лежа на животе	0,5	Выполнять упражнения
17	Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Упражнения для свода стоп, их подвижности	0,5	Описывать технику спортивной ходьбы

VIII. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Рекомендуемая учебно-методическая литература:

1. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. — М., 2012. — 212 с
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2018. – 176 с.
3. Евсеев С.П., Адаптивная физическая культура: учебн. пособие. /С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. — М., 2017. — 240 с.:
4. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. — Новосибирск: АРТА, 2016. — 256 с.
5. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2016. – 251 с
6. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура: Учеб. для студентов вузов/А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа, — Мн., Тесей, 2014. — 392с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Академия. 2016. – 480 с.
8. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л.В. Шапковой. - М., 2013г- 464с.
9. Волкова Е.А., Жуковская А.В., Кукушкина Е.А., Федорова П.С. Адаптивная физическая реабилитация для лиц с ДЦП: методические материалы. / Авторы-составители: Е.А. Волкова, А.В. Жуковская, Е.А. Кукушкина, П.С. Федорова. – Ярославль, 2016. – 68 с.