

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для обучающихся ограниченными возможностями здоровья (тяжелыми нарушениями речи) № 11 г. Челябинска»

454074 г. Челябинск, ул. Героев Танкограда, 21т/ф 772-15-29; эл.почта
internat_011@mail.ru

*Приложение 10 к АОП НОО для детей с ТНР
(рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура»)*

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

г. Челябинск 2026г.

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (далее – «АФК») разработана для МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска», реализующей адаптированную основную общеобразовательную программу начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья – Тяжелые нарушения речи (ТНР) - (далее – АООП НОО с ОВЗ).

Программа «АФК» разработана в соответствии с: ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО ОВЗ:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 февраля 2015г., регистрационный №35847);

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023г. №72654).

Федеральный закон от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»

1. Пояснительная записка

При написании программы «АФК» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по адаптивной физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными

играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. В МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска» в модуле прикладно-ориентированная деятельность используется АООП ДО «Настольный теннис» (за счет 3 часа физкультуры во внеурочной деятельности)

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». Содержание раздела «физическое совершенствование», состоит из разделов: « Гимнастика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка», «Легкая атлетика».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

1.1. Характеристика двигательного развития обучающихся младшего школьного возраста с ТНР

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

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

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

1.2. Место курса «Адаптивная физическая культура» в учебном плане.

Программа курса составлена в соответствии с учебным планом АОП НОО МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска» :

- 1 класс - 66ч. (2 ч. в неделю, 33 учебных недели),
- 2 класс - 68ч. (2 ч. в неделю, 34 учебных недели),
- 3 класс – 68ч. (2 ч. в неделю, 34 учебных недели),
- 4 класс – 68ч. (2 ч. в неделю, 34 учебных недели),

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Третий час физкультуры проводится во внеурочной деятельности по программе «настольный теннис».

1.3. Общая характеристика курса.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни.

Базовый компонент (56 часов) составляет основу ФГОС НОО общеобразовательной подготовки в сфере адаптивной физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. Базовым результатом образования в области «АФК» в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «АФК».

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы МБОУ «С(К)ОШ №11 г. Челябинска». Лыжная подготовка по 12 часов в каждом классе (и 10 часов в первом классе).

2. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне НОО

Таблица 4

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ	
			Вариант 5.1	Вариант 5.2
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР	
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Вариант 5.1 Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Вариант 5.2 Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога; - выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале; - находят элементарную заданную информацию в сети Интернет; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.
	Из истории физической культуры	Вариант 5.1 История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и		

Гимнастика с элементами акробатики	Организирующие команды и приемы	Вариант 5.1 Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Вариант 5.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	Вариант 5.1 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Вариант 5.1 Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением	

		на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т.д.). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).	
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения	Вариант 5.1 Висы, перемахи. Вариант 5.1 Например, из виса стоя, присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Вариант 5.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности). Вариант 5.1 Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом и проговариванием. <i>Этап закрепления</i> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - концентрируют внимание при использовании педагогом	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемами движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для

	Развитие координации движений	Вариант 5.1 Произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Вариант 5.2 Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.		
--	--------------------------------------	---	--	--

	Формирование осанки Развитие силовых способностей	Вариант 5.1 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Вариант 5.2 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Вариант 5.1 Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с		
--	---	--	--	--

		поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах. Вариант 5.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).		
Легкая атлетика	Ходьба	Вариант 5.1, 5.2 Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения с включением самоконтроля, взаимоконтроля; - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности). <i>Дополнительная коррекционная работа</i> - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая
	Беговые упражнения	Вариант 5.1 С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Вариант 5.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.		
	Прыжковые упражнения	Вариант 5.1 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Вариант 5.2 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.		

	Броски	Вариант 5.1 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		организация двигательного акта);
	Метание	Вариант 5.2 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.		- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.
	Развитие скоростных способностей	Вариант 5.1 Малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Вариант 5.2 Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.		
	Развитие выносливости	Вариант 5.1 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.		
		Вариант 5.1 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.		
	Общеразвивающие упражнения	Вариант 5.1 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег. Вариант 5.2 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	Этап знакомства с упражнением: - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями. Этап закрепления: - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - игровая деятельность. Дополнительная коррекционная работа: - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной	Этап знакомства с упражнением: - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео
	Развитие	Вариант 5.2 Повторное выполнение беговых		

	координации движений	упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.	интеграции; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).	с сопровождающими комментариями педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; - выполнение упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
	Развитие скоростных способностей	Вариант 5.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.		
	Развитие выносливости	Вариант 5.1 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.		
	Развитие силовых способностей	Вариант 5.2 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;		

		метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики	Вариант 5.1 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Вариант 5.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом. <i>Этап закрепления:</i> - принимают участие в соревнованиях. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.); - игра. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i>
	На материале легкой атлетики	Вариант 5.1 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Вариант 5.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.		
	На материале лыжной подготовки	Вариант 5.1 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Вариант 5.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.		
	На материале спортивных игр	Вариант 5.1 Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Вариант 5.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные		

		игры на материале футбола. Баскетбол: Вариант 5.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Вариант 5.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол Вариант 5.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Волейбол: Вариант 5.1 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Вариант 5.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Вариант 5.1, 5.2 Подвижные игры разных народов. Вариант 5.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».		- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).
Лыжная	Обучение	Вариант 5.1 Передвижение на лыжах; повороты;	Этап знакомства с	Этап знакомства с

подготовка	основным элементам лыжной подготовки	спуски; подъемы; торможение. Вариант 5.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение	<i>упражнением:</i> - усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по – необходимости по образцу); - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<i>упражнением:</i> - 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.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений	Вариант 5.1 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух–трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 5.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух–трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.	Этап закрепления: - участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах; - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие.	Этап закрепления: - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие.
	Развитие выносливости	Вариант 5.1 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций. Вариант 5.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.		
Коррекционн	Основные	Вариант 5.1, 5.2 Сочетание движений туловища, ног	Этап знакомства с упражнением:	Этап знакомства с упражнением:

о-развивающие упражнения	положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте Упражнения на дыхание Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки	с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч). Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос. Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для	- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: - систематическое выполнение упражнения с со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, н-р, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.).	- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: - систематическое выполнение упражнения с со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, н-р, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.). Дополнительная коррекционная работа - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения.
--------------------------	---	---	---	---

	укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Сидя («катор», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп. С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум		
--	--	--	--

	Упражнения на развитие точности и координации Движений Упражнения на развитие двигательных умений и навыков	параллельно поставленным скамейкам с помощью. Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления. Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага. Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание		
--	---	--	--	--

		малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.). Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу. Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;		
--	--	---	--	--

		вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.		
--	--	---	--	--

2.1. Содержания (коррекционная работа):

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки для специальных (коррекционных) образовательных учреждений (СКОУ) V вида она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями, разработанными в концепции Специального федерального государственного образовательного стандарта (СФГОС), направленную на:

- ❖ реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);

- ❖ коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;

- ❖ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- ❖ формирование умений поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Развитие умений 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, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Развитие кинестетической и кинетической основы движений. Преодоление дефицитности психомоторной сферы. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО, приказ МОиН РФ № 2357 от 22.09.2011 г.).

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель – определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с речевой недостаточностью, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по АФК.

В программе по АФК для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре уже с младшего школьного возраста необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одной возрастной группы обучающихся, учитель должен стремиться предоставить им разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и гимнастики. Дополнительно введен раздел дыхательных упражнений, которыми следует пользоваться на протяжении всего курса обучения. Особое внимание следует уделять дыхательным упражнениям в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

На уроках ведется работа над правильным речевым дыханием (развитие просодической стороны речи). Применяются специальные упражнения на выработку сильной воздушной струи. Например: передувание теннисного шарика с одной половины теннисного стола на другую, удержание струей воздуха теннисного шарика вверх над головой, продвижение шарика при помощи выдыхания воздуха по гимнастической скамейке и т.д. Воспитанники обучаются выполнять дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т.д.), темп работы и степень ее сложности, количество одновременно задействованных предметов, организацию урока. Обязательно включаем - работу двумя руками – поочередно - правой или левой и вместе обеими руками. Проводятся разнообразные игры и упражнения по формированию сложнокоординированных движений рук. Хорошую тренировку движений пальцев обеспечивают пальчиковые игры. Они очень эмоциональные и простые. Пальчиковые игры как бы отражают объективную реальность окружающего мира – предметов, животных, людей, их деятельность, а также процессы, происходящие в природе. В ходе пальчиковых игр дети, повторяя движения взрослых, активизируют моторику рук. Тем самым вырабатываются ловкость, умения управлять своими движениями, концентрировать внимание на одном виде деятельности.

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т.д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы

упражнений (например: комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например: упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т.д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение. Контроль за регулированием нагрузки в процессе занятий осуществляется с помощью частоты сердечных сокращений и самочувствия. При оптимальной величине нагрузки выполненного упражнения частота сердечных сокращений восстанавливается к концу первой минуты отдыха; при оптимальной величине нагрузки не отмечается появление слабости и нарушение координации движений, болевых ощущений в мышцах и обильного потоотделения.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства по специальной программе медицинскими работниками. Школьники специальной медицинской группы обязательно должны посещать группы ЛФК.

Временное освобождение от уроков допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

3. Планируемые результаты освоения курса.

Структура и содержание планируемых результатов освоения АОП НОО МБОУ «С(К)ОШ №11 г.Челябинска» отражают требования ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, передают специфику образовательной деятельности с учащимися с ТНР, соответствуют их возрастным возможностям и особым образовательным потребностям.

Планируемые результаты уточняют и конкретизируют общее понимание личностных, метапредметных и предметных результатов как с позиций организации их достижения в образовательной деятельности, так и с позиций оценки этих результатов.

В соответствии с требованиями к результатам ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ в структуре выделены три группы планируемых результатов:

Личностные результаты включающие овладение учащимися с ТНР компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление их социальных отношений в различных средах, сформированность мотивации к обучению и познанию:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России и родного края, осознание своей этнической и национальной принадлежности; сформированность ценностей

многонационального российского общества; сформированность гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- *сформированность уважительного отношения к собственной семье, ее членам, традициям;*

- *уважение к труду других людей, понимание ценности различных профессий, в том числе рабочих и инженерных;*

- ✓ Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках АФК.

- ✓ Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

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

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

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

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

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

- ✓ Сформированность речевых умений проявляется в:

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

- ✓ Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

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

- ✓ Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

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

Личностные планируемые результаты освоения АОП НОО по годам обучения (смотри приложение №3).

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

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

✓ Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

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

✓ Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

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

✓ Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

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

Метапредметные планируемые результаты освоения АОП НОО по годам обучения (смотри приложение №4).

Предметные результаты включают освоенные обучающимися знания и умения, готовность их применения. Предметные результаты учащихся с (ТНР) не являются основным критерием при принятии решения о переводе учащихся в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО предметные результаты освоения ООП НОО по предмету «АФК» должны отражать:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и 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, подвижные игры и т.д.);

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 и гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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

Таблица 1.

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ	
		Вариант 5.1	Вариант 5.2
		Предметные примерные планируемые результаты	
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	- Объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.): - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития общих физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия Самостоятельные игры и развлечения	- Участвует в оставлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя	- Выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);

		зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленности - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).	- соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	- Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.	- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - удерживает статическую позу в течение нескольких секунд; - знает простые пространственные термины; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок действий; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.	

	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация. Гимнастические упражнения прикладного характера. Общеразвивающие упражнения	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря. проговаривает его; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет на память серию из 3-5 упражнений.	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строятся в шеренгу самостоятельно; - передвигаются по залу в заданной технике бега или ходьбы; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строятся в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигаются 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	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости,	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

	Развитие координации Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	одновременным выполнением упражнений по подражанию; - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет на память серию из 3-5 упражнений; - выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.	- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры.	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	- Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; - выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - знает назначение спортивного инвентаря проговаривает; - включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой

			деятельности.
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие выносливости	- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти; - выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; - запоминает 3-5 слов в игровой деятельности; - восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие; - 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.	- 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.
Коррекционные-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	Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию; - выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений;	-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;

	профилактику плоскостопия Упражнения на развитие общей и мелкой моторики Упражнения на развитие точности и координации движений Упражнения на развитие двигательных умений и навыков	- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или необходимо использовать метроном).	- выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или необходимо использовать метроном).
--	--	--	--

Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)
В результате освоения программного материала по АФК (АООП НОО МБОУ»С(К)ОШ №11 г. Челябинска» учащиеся должны:

1 класс

- иметь представление:
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
 - о способах изменения направления и скорости движения;
 - о режиме дня и личной гигиене;
 - о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
 - выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовки					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места, см.	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	коснуться лбом коленей	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом коленей	коснуться ладонями пола	коснуться лбом коленей
Бег 30 м высокий старт, сек.	6,2-6,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,3-6,1	6,9-6,5	7,2-7,0
Бег 1000м	Без учета времени					

2 класс

- иметь представление:
 - о зарождении древних Олимпийских игр;
 - о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
 - о правилах проведения закаляющих процедур;
 - об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- уметь:
 - определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
 - вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
 - выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
 - выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
 - выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовки					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14-16	10-13	7-9	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	коснуться лбом коленей	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом коленей	коснуться ладонями пола	коснуться лбом коленей
Бег 30 м высокий старт, сек.	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,*	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000м	Без учета времени					

3 класс

Знать и иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Ходьба на лыжах 1км (мин. сек)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 30 м высокий старт, сек.	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000м (мин.сек.)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

4 класс

Знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- вести дневник самонаблюдения;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях; демонстрировать уровень физической подготовленности:

Контрольные упражнения	уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в вис, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160-170	141-159	130-140	153-162	136-152	125-135
Ходьба на лыжах 1км (мин. сек)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 60 м высокий старт, сек.	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000м (мин.сек.)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

4. Тематическое планирование АООП НОО ТНР

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
I. Знания об адаптивной физической культуре					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения			
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения			
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения			
II. Способы физкультурной деятельности					
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			
III. Физическое совершенствование					
7	Гимнастика с основами акробатики	16	16	16	16
8	Легкая атлетика	16	16	16	16
9	Лыжная подготовка	10	12	12	12
10	Подвижные и спортивные игры	24	24	24	24
		66	68	68	68
	Итого: 270 часа				

4.1. Календарно – тематическое планирование

1 классы – 66ч.

Вид программного материала	Всего часов	1 четверть 16 ч.	2 четверть 16 ч.	3 четверть 18 ч.	4 четверть 16 ч.
1.Знания о Адаптированной физической культуре	В процессе уроков				
2.Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
3.Физическое совершенствование	68 ч.	16 ч.	16 ч.	18 ч.	16ч.
Легкая атлетика		8 ч.			8 ч.
Гимнастика с основами акробатики			16 ч.		
Лыжная подготовка				10 ч.	
Подвижные и спортивные игры		8 ч.		8ч.	8ч.

№ урока	Тема урока	Дата урока	Тип урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Легкая атлетика 8 ч.				
1	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках АФК в 1-х классах. Строевые команды на месте и в движении.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
2	Разновидности ходьбы и бега. Значение АФК для здоровья человека. Тестирование наклона вперед из положения стоя.			
3	Освоение навыков бега с высокого старта. Тестирования бега 30 м. с высокого старта.			
4	Освоение техники челночного бега. Тестирование бега на 60м.			
5	Освоение техники и подбор темпа медленного 6-ти минутного бега на выносливость. Тестирование челночного бега 3X10м.			
6	Освоение техники метания мяча на дальность. Тестирование 6-ти минутного бега на выносливость			
7	Освоение техники прыжков с места. Тестирование метания теннисного мяча на дальность.			
8	Освоение техники прыжков на одной ноге на месте и в движении. Тестирование прыжка с места.			
Подвижные игры с элементами баскетбола 8ч.				
9	Инструктаж по ТБ на уроках в спортзале. Комплекс ОРУ «Школа мяча». Освоение ведения мяча на месте и в движении.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
10	Освоение техники ведения мяча одной рукой по прямой и «змейкой». Гигиена - это здоровье			
11	Освоение метания мяча в вертикальную цель. Подтягивание на низкой перекладине. Основные части тела человека.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
12	Закрепление ведения мяча одной рукой в движении. Основные внутренние органы человека			
13	Освоение техники ловли мяча после отскока от стены. Тестирование отжимания от пола. Понятие осанка человека.			
14	Закрепление комплекса ОРУ «Школа мяча». Ведение, передача и ловля мяча в парах. Кости и мышцы человека.			
15	Освоение броска двумя руками от груди в вертикальную цель. Понятие плоскостопие у человека.			
16	Разобрать правила игры в баскетбол. Индивидуальная работа с мячом. Тестирование ведения и бросков мяча.			
Гимнастика с элементами акробатики 16 ч.				
17	ТБ на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ №1 (без			www.edu.ru

	предметов). Гимнастика и ее разновидности.			www.scool.edu.ru https://uchi.ru
18	Комплекс ОРУ №1 (без предметов) . Акробатические упражнения, основные техники. Значение занятий гимнастикой для здоровья.			
19	Комплекс ОРУ №1 (без предметов). Разновидности упоров, группировок и перекатов. Понятие правильная осанка.			
20	Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке.			
21	Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой. Освоение стойки на лопатках. Ходьба по низкому бревну.			
22	Комплекс ОРУ №2. С гимнастической палкой. Упражнения на матах. Для чего нужна зарядка.			
23	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Понятие физкультминутка.			
24	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Освоение техники висов и упоров. Значение сна для человека.			
25	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Вис на канате и перелезание через коня. Разновидности закаливания.			
26	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Лазание по наклонной скамейке. Тестирование упражнения на пресс. Польза закаливания для организма человека			
27	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Освоение эстафет с элементами гимнастических упражнений. Сердце человека и кровеносные сосуды.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
28	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Закрепить название гимнастических снарядов. Прохождение полосы препятствий из 4 снарядов.			
29	Освоение комплекс акробатических упражнений на 24 счета. Обучение прыжкам через скакалку			
30	Закрепление комбинации на 24 счета. Освоение прыжков через скакалку.			
31	Контрольный срез акробатической комбинации на 24 счета. Первая помощь при травмах.			
32	Освоение прохождения полосы препятствий из 5 снарядов. Закрепление названия гимнастического инвентаря и гимнастических снарядов.			
Лыжная подготовка 10 ч.				
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж и лыжных палок.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
34	Освоение строевых приемов с лыжами. Ходьба ступающим шагом без палок.. Правила обращение с лыжным инвентарем.			
35	Освоение комплекса ОРУ лыжника. Ходьба ступающим шагом с палками. Требование к одежде			

	во время занятий с лыжами.			
36	Освоение поворотов на месте переступанием. Особенности дыхания в зимний период.			
37	Повторить основную стойку лыжника и повороты на месте переступанием. Ступающий шаг на лыжах. Значение занятий лыжами для здоровья человека.			
38	Освоение скользящего шага с палками на лыжах. Температурный режим для занятий на лыжах			
39	Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом на лыжах.			
40	Освоение подъема «полуелочкой» , спуск под уклон в основной стойке лыжника. Зимние виды спорта.			
41	Освоение подъема «лесенкой» на лыжах. Зимние олимпийские виды спорта.			
42	Контрольный срез прохождении дистанции 1 км без учета времени. Достижения Уральских спортсменов в зимних видах спорта.			
Подвижные игры с элементами волейбола – 8 ч.				
43	Инструктаж по ТБ на занятиях по спортивным играм. Освоение броска мяча на заданную высоту и ловля мяча способом «захват». Личная гигиена человека.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
44	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Броски и ловля мяча через сетку в ближней зоне площадки. Личная гигиена спортсмена.			
45	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Броски и ловля мяча через сетку в средней зоне площадки Закаливание организма.			
46	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Игры - эстафеты с мячом. Повторить разновидности спортивных игр.			
47	Освоение ловли и передачи мяча у стены. Обучение подвижной игре «Брось – поймай».			
48	Освоение ловли и передачи мяча в парах. Обучение подвижной игре «Пингвины с мячом».			
49	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Обучение подвижной игре «Картошка»			
50	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.			
Легкая атлетика 8ч.				
51	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Освоение прыжка в высоту с прямого разбега. Тестирование наклона вперед из положения стоя			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
52	Освоение техники прыжка в длину с места. Тестирование отжимания. Способы самоконтроля.			
53	Освоение техники прыжка в длину с разбега. Тестирование подъема туловища из положения лежа.			

54	Освоение техники челночного бега. Тестирование бега 30м.			
55	Освоение прыжков через короткую скакалку в движении. Тестирования бега 60м.			
Прикладно-ориентированная физическая культура				
56	Освоение техники метания теннисного мяча на дальность. Тестирование челночного бега 3X10м. ГТО – что это такое?			
57	Освоение прыжков через короткую скакалку на месте. Тестирования метания мяча. История ГТО			
58	Освоение прыжков через короткую скакалку в движении. Тестирования прыжков через скакалку. Ступени и значки в ГТО.			
Подвижные игры с элементами футбола 8 ч.				
59	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Освоение комплекса ОРУ «стрейчинг» (на растяжку) Футбол – Олимпийский вид спорта.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
60	Освоение техники ведения футбольного мяча ногой между предметами. История футбола.			
61	Освоение техники передачи футбольного мяча ногой в парах на месте. Бег по пересеченной местности.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
62	Освоение техники передачи футбольного мяча ногой в парах в движении. Инвентарь и площадка для футбола.			
63	Освоение удара мяча по воротам. Понятие «вратарь». Разновидности футбола..			
64	Освоение эстафет с элементами игры в футбол. Правила игры в футбол.			
65	Освоение подвижных игр с элементами футбола. Повторить правила безопасного поведения при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.			
66	Подвижные игры по желанию детей. Повторить двигательный режим школьника на каникулах			

4.2. Календарно – тематическое планирование
2 классы – 68ч.

Вид программного материала	Всего часов	1 четверть 16 ч.	2 четверть 16 ч.	3 четверть 20 ч.	4 четверть 16 ч.
1.Знания о Адаптированной физической культуре	В процессе уроков				
2.Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
3.Физическое совершенствование	68 ч.	16 ч.	16 ч.	20 ч.	16ч.
Легкая атлетика		8 ч.			8 ч.
Гимнастика с основами акробатики			16 ч.		
Лыжная подготовка				12 ч.	
Подвижные и спортивные игры		8 ч.		8ч.	8ч.

№ урока	Тема урока	Дата урока	Тип урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Легкая атлетика 8 ч.				
1	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках АФК в 3-х классах. Строевые команды на месте и в движении.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
2	Разновидности ходьбы и бега. Значение АФК для здоровья человека. Тестирование наклона вперед из положения стоя.			
3	Освоение навыков бега с низкого старта. Тестирования 30 м. с высокого старта.			
4	Освоение техники челночного бега. Тестирование бега на 60м.			
5	Освоение техники и подбор темпа медленного 6-ти минутного бега на выносливость. Тестирование челночного бега 3X10м.			
6	Освоение техники бега средствами подвижных игр. Тестирование бега на 500м.			
7	Освоение техники прыжков с места. Тестирование метания теннисного мяча на дальность.			
8	Освоение техники прыжков с разбега. Тестирование прыжка с места.			
Баскетбол 8ч.				
9	Инструктаж по ТБ на уроках в спортзале. Комплекс ОРУ «Школа мяча». Освоение ведения мяча на месте и в движении.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
10	Освоение техники ведения мяча одной рукой по прямой и «змейкой». Гигиена - это здоровье			
11	Освоение метания мяча в вертикальную цель.			www.edu.ru

	Подтягивание на низкой перекладине. Основные части тела человека.			www.scool.edu.ru https://uchi.ru
12	Закрепление ведения мяча одной рукой и метания мяча в вертикальную цель. Тестирование прыжков через скакалку за 1 мин. Основные внутренние органы человека			
13	Освоение техники ловли мяча после отскока от стены. Тестирование отжимания от пола. Понятие осанка человека.			
14	Закрепление комплекса ОРУ «Школа мяча». Ведение, передача и ловля мяча в парах. Кости и мышцы человека.			
15	Освоение броска двумя руками от груди в вертикальную цель. Понятие плоскостопие у человека.			
16	Разобрать правила игры в баскетбол. Индивидуальная работа с мячом. Тестирование ведения и бросков мяча.			
Гимнастика с элементами акробатики 16 ч.				
17	ТБ на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ №1 (без предметов). Гимнастика и ее разновидности.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
18	Комплекс ОРУ №1 (без предметов) . Круговая тренировка с гимнастическими снарядами. Значение занятий гимнастикой для здоровья.			
19	Комплекс ОРУ №1 (без предметов). Разновидности упоров, группировок и перекатов. Понятие правильная осанка.			
20	Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, с выполнением отдельных упражнений.			
21	Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой. Освоение стойки на лопатках. Ходьба по низкому бревну с выполнением отдельных упражнений.			
22	Комплекс ОРУ №2. Круговая тренировка на гимнастических снарядах. Для чего нужна зарядка.			
23	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Понятие физкультминутка.			
24	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Освоение техники висов и упоров. Значение сна для человека.			
25	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Освоение лазания по канату в три приема и перелезание через коня. Разновидности закаливания.			
26	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Лазание по наклонной скамейке. Тестирование упражнения на пресс. Польза закаливания для организма человека			
27	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Освоение эстафет с элементами гимнастических упражнений. Сердце			

	человека и кровеносные сосуды.			
28	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Закрепить название гимнастических снарядов. Прохождение полосы препятствий из 4 снарядов.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
29	Освоение комплекс акробатических упражнений на 32 счета. Самоконтроль на занятиях физкультурой.			
30	Освоение различных вариантов вращения обруча. Дневник самоконтроля.			
31	Контрольный срез акробатической комбинации на 32 счета. Первая помощь при травмах.			
32	Освоение прохождения полосы препятствий из 5 снарядов. Закрепление названия гимнастического инвентаря и гимнастических снарядов.			
Лыжная подготовка 12 ч.				
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж с ботинками и лыжных палок.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
34	Освоение строевых приемов с лыжами. Ходьба скользящим шагом без палок.. Правила обращение с лыжным инвентарем.			
35	Освоение комплекса ОРУ лыжника. Ходьба скользящим шагом с палками. Требование к одежде во время занятий с лыжами.			
36	Освоение поворотов переступанием и прыжком на лыжах. Особенности дыхания в зимний период.			
37	Повторить основную стойку лыжника. Скользящий шаг на лыжах с палками, Значение занятий лыжами для здоровья человека.			
38	Освоение попеременного двухшажного хода на лыжах. Температурный режим для занятий на лыжах			
39	Освоение одновременного двухшажного хода на лыжах. Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом на лыжах.			
40	Освоение подъема «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке лыжника. Зимние виды спорта.			
41	Освоение подъема «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Зимние олимпийские виды спорта.			
42	Освоение передвижения и спуска на лыжах «змейкой». Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельных гуляний зимой.			
43	Освоение спуска на лыжах со склона в низкой стойке. Достижения спортсменов России в зимних видах спорта.			
44	Контрольный срез прохождении дистанции 1 км на время. Достижения Уральских спортсменов в зимних видах спорта.			
Пионербол – 8 ч.				
45	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми.			www.edu.ru

	Освоение броска мяча на заданную высоту и ловля мяча способом «захват». Личная гигиена человека.			www.scool.edu.ru https://uchi.ru
46	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Броски и ловля мяча через сетку в ближней, средней и дальней зонах. Личная гигиена спортсмена.			
47	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Поддача, ввод мяча в игру, передвижения по площадке. Закаливание организма.			
48	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Игры - эстафеты с элементами пионербол. Повторить разновидности спортивных игр.			
49	Освоение двухсторонней игры в пионербол. Разобрать приемы измерения пульса.			
50	Освоение двухсторонней игры в пионербол. Волейбол как вид спорта.			
51	Освоение верхней передачи при игре в волейбол. Совершенствование двухсторонней игры в пионербол.			
52	Освоение нижней передачи при игре в волейбол. Закрепление игры в пионербол на счет.			
Легкая атлетика 8ч.				
53	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Освоение прыжка в высоту с прямого разбега. Тестирование наклона вперед из положения стоя			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
54	Освоение прыжка в высоту способом «ножницы». Тестирование отжимания. Способы самоконтроля.			
55	Освоение техники прыжка в длину с места. Тестирование подъема туловища из положения лежа.			
56	Освоение техники прыжка в длину с разбега. Тестирование бега 30м.			
57	Освоение техники челночного бега. Тестирования бега 60м.			
58	Освоение техники метания теннисного мяча на дальность. Тестирование бега 500м.			
59	Освоение прыжков через короткую и длинную скакалку на месте. Тестирования метания мяча			
60	Освоение прыжков через короткую и длинную скакалку в движении. Тестирования прыжков через скакалку.			
Футбол 8 ч.				
61	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Освоение комплекса ОРУ «стрейчинг» (на растяжку) Футбол – Олимпийский вид спорта.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
62	Освоение техники ведения футбольного мяча ногой между предметами. Бег по пересеченной местности до 6-ти минут.			
63	Освоение техники передачи футбольного мяча ногой в парах на месте. Понятие «защитник» в футболе.			

64	Освоение техники передачи футбольного мяча ногой в парах в движении. Понятие «нападающий» в футболе			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
65	Освоение удара мяча по воротам. Понятие «вратарь». Известные клубы по футболу.			
66	Освоение эстафет с элементами игры в футбол. Правила игры в футбол.			
67	Освоение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Повторить правила безопасного поведения при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.			
68	Освоение двухсторонней игры в футбол по правилам. Повторить двигательный режим школьника на каникулах			

4.3. Календарно – тематическое планирование
3 классы – 68ч.

Вид программного материала	Всего часов	1 четверть 16 ч.	2 четверть 16 ч.	3 четверть 20 ч.	4 четверть 16 ч.
1.Знания о Адаптированной физической культуре	В процессе уроков				
2.Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
3.Физическое совершенствование	68 ч.	16 ч.	16 ч.	20 ч.	16ч.
Легкая атлетика		8 ч.			8 ч.
Гимнастика с основами акробатики			16 ч.		
Лыжная подготовка				12 ч.	
Баскетбол		8 ч.			
Пионербол, волейбол				8 ч.	
футбол					8 ч.

№ урока	Тема урока	Дата урока	Тип урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Легкая атлетика 8 ч.				
1	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках АФК в 3-х классах. Строевые команды на месте и в движении.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
2	Разновидности ходьбы и бега. Значение АФК для здоровья человека. Тестирование наклона вперед из положения стоя.			
3	Освоение навыков бега с низкого старта. Тестирования 30 м. с высокого старта.			
4	Освоение техники челночного бега. Тестирование бега на 60м.			
5	Освоение техники и подбор темпа медленного 6-ти минутного бега на выносливость. Тестирование челночного бега 3X10м.			
6	Освоение техники бега средствами подвижных игр. Тестирование бега на 500м.			
7	Освоение техники прыжков с места. Тестирование метания теннисного мяча на дальность.			
8	Освоение техники прыжков с разбега. Тестирование прыжка с места.			
Баскетбол 8ч.				
9	Инструктаж по ТБ на уроках в спортзале. Комплекс ОРУ «Школа мяча». Освоение ведения мяча на месте и в движении.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru

10	Освоение техники ведения мяча одной рукой по прямой и «змейкой». Гигиена - это здоровье			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
11	Освоение метания мяча в вертикальную цель. Подтягивание на низкой перекладине. Основные части тела человека.			
12	Закрепление ведения мяча одной рукой и метания мяча в вертикальную цель. Тестирование прыжков через скакалку за 1 мин. Основные внутренние органы человека			
13	Освоение техники ловли мяча после отскока от стены. Тестирование отжимания от пола. Понятие осанка человека.			
14	Закрепление комплекса ОРУ «Школа мяча». Ведение, передача и ловля мяча в парах. Кости и мышцы человека.			
15	Освоение броска двумя руками от груди в вертикальную цель. Понятие плоскостопие у человека.			
16	Разобрать правила игры в баскетбол. Индивидуальная работа с мячом. Тестирование ведения и бросков мяча.			
Гимнастика с элементами акробатики 16 ч.				
17	ТБ на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ №1 (без предметов). Гимнастика и ее разновидности.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
18	Комплекс ОРУ №1 (без предметов) . Круговая тренировка с гимнастическими снарядами. Значение занятий гимнастикой для здоровья.			
19	Комплекс ОРУ №1 (без предметов). Разновидности упоров, группировок и перекатов. Понятие правильная осанка.			
20	Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, с выполнением отдельных упражнений.			
21	Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой. Освоение стойки на лопатках. Ходьба по низкому бревну с выполнением отдельных упражнений.			
22	Комплекс ОРУ №2. Круговая тренировка на гимнастических снарядах. Для чего нужна зарядка.			
23	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Понятие физкультминутка.			
24	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Освоение техники висов и упоров. Значение сна для человека.			
25	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Освоение лазания по канату в три приема и перелезание через коня. Разновидности закаливания.			
26	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Лазание по наклонной скамейке. Тестирование упражнения на пресс.			

	Польза закаливания для организма человека			
27	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Освоение эстафет с элементами гимнастических упражнений. Сердце человека и кровеносные сосуды.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
28	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Закрепить название гимнастических снарядов. Прохождение полосы препятствий из 4 снарядов.			
29	Освоение комплекс акробатических упражнений на 32 счета. Самоконтроль на занятиях физкультурой.			
30	Освоение различных вариантов вращения обруча. Дневник самоконтроля.			
31	Контрольный срез акробатической комбинации на 32 счета. Первая помощь при травмах.			
32	Освоение прохождения полосы препятствий из 5 снарядов. Закрепление названия гимнастического инвентаря и гимнастических снарядов.			
Лыжная подготовка 12 ч.				
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж с ботинками и лыжных палок.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
34	Освоение строевых приемов с лыжами. Ходьба скользящим шагом без палок.. Правила обращение с лыжным инвентарем.			
35	Освоение комплекса ОРУ лыжника. Ходьба скользящим шагом с палками. Требование к одежде во время занятий с лыжами.			
36	Освоение поворотов переступанием и прыжком на лыжах. Особенности дыхания в зимний период.			
37	Повторить основную стойку лыжника. Скользящий шаг на лыжах с палками, Значение занятий лыжами для здоровья человека.			
38	Освоение попеременного двухшажного хода на лыжах. Температурный режим для занятий на лыжах			
39	Освоение одновременного двухшажного хода на лыжах. Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом на лыжах.			
40	Освоение подъема «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке лыжника. Зимние виды спорта.			
41	Освоение подъема «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Зимние олимпийские виды спорта.			
42	Освоение передвижения и спуска на лыжах «змейкой». Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельных гуляний зимой.			
43	Освоение спуска на лыжах со склона в низкой стойке. Достижения спортсменов России в зимних видах спорта.			
44	Контрольный срез прохождении дистанции 1 км на время. Достижения Уральских спортсменов в			

	зимних видах спорта.			
Пионербол – 8 ч.				
45	Инструктаж по ТБ на занятиях спортивными играми. Освоение броска мяча на заданную высоту и ловля мяча способом «захват». Личная гигиена человека.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
46	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Броски и ловля мяча через сетку в ближней, средней и дальней зонах. Личная гигиена спортсмена.			
47	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Поддача, ввод мяча в игру, передвижения по площадке. Закаливание организма.			
48	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Игры - эстафеты с элементами пионербола. Повторить разновидности спортивных игр.			
49	Освоение двухсторонней игры в пионербол. Разобрать приемы измерения пульса.			
50	Освоение двухсторонней игры в пионербол. Волейбол как вид спорта.			
51	Освоение верхней передачи при игре в волейбол. Совершенствование двухсторонней игры в пионербол.			
52	Освоение нижней передачи при игре в волейбол. Закрепление игры в пионербол на счет.			
Легкая атлетика 8ч.				
53	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Освоение прыжка в высоту с прямого разбега. Тестирование наклона вперед из положения стоя			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
54	Освоение прыжка в высоту способом «ножницы». Тестирование отжимания. Способы самоконтроля.			
55	Освоение техники прыжка в длину с места. Тестирование подъема туловища из положения лежа.			
56	Освоение техники прыжка в длину с разбега. Тестирование бега 30м.			
57	Освоение техники челночного бега. Тестирования бега 60м.			
58	Освоение техники метания теннисного мяча на дальность. Тестирование бега 500м.			
59	Освоение прыжков через короткую и длинную скакалку на месте. Тестирования метания мяча			
60	Освоение прыжков через короткую и длинную скакалку в движении. Тестирования прыжков через скакалку.			
Футбол 8 ч.				
61	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Освоение комплекса ОРУ «стрейчинг» (на растяжку) Футбол – Олимпийский вид спорта.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
62	Освоение техники ведения футбольного мяча ногой между предметами. Бег по пересеченной местности			

	до 6-ти минут.			
63	Освоение техники передачи футбольного мяча ногой в парах на месте. Понятие «защитник» в футболе.			
64	Освоение техники передачи футбольного мяча ногой в парах в движении. Понятие «нападающий» в футболе			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
65	Освоение удара мяча по воротам. Понятие «вратарь». Известные клубы по футболу.			
66	Освоение эстафет с элементами игры в футбол. Правила игры в футбол.			
67	Освоение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Повторить правила безопасного поведения при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.			
68	Освоение двухсторонней игры в футбол по правилам. Повторить двигательный режим школьника на каникулах			

4.4. Календарно – тематическое планирование
4 классы – 68ч.

Вид программного материала	Всего часов	1 четверть 16 ч.	2 четверть 16 ч.	3 четверть 20 ч.	4 четверть 16 ч.
1.Знания о Адаптированной физической культуре	В процессе уроков				
2.Способы физкультурной деятельности	В процессе уроков				
3.Физическое совершенствование	68 ч.	16 ч.	16 ч.	20 ч.	16ч.
Легкая атлетика		8 ч.			8 ч.
Гимнастика с основами акробатики			16 ч.		
Лыжная подготовка				12 ч.	
Баскетбол		8 ч.			
Пионербол, волейбол				8 ч.	
футбол					8 ч.

№ урока	Тема урока	Дата урока	Тип урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Легкая атлетика 8 ч.				
1	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках АФК в 4-х классах. Строевые команды на месте и в движении.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
2	Разновидности ходьбы и бега. Занятия АФК – это фактор успешной учебы. Тестирование наклона вперед из положения стоя.			
3	Освоение навыков бега с низкого и высокого старта. Тестирования 30 м. с высокого старта.			
4	Освоение техники челночного бега. Тестирование бега на 60м.			
5	Освоение техники и подбор темпа медленного 6-ти минутного бега на выносливость. Тестирование челночного бега 3X10м.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
6	Освоение техники метания мяча на дальность. Тестирование бега на 500м.			
7	Освоение техники прыжков с места. Тестирование метания теннисного мяча на дальность.			
8	Освоение техники прыжков с разбега. Тестирование прыжка с места.			
Баскетбол 8ч.				
9	Инструктаж по ТБ при игре в баскетбол. Комплекс ОРУ «Школа мяча». Освоение ведения мяча со сменой рук. Понятие «двойное ведение»			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
10	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Освоение техники ведения, передачи и ловли мяча в парах.			

11	Освоение индивидуальной работы в парах по схеме защита нападение. Основные части тела и внутренние органы человека.			
12	Закрепление ведения мяча одной рукой и метания мяча в вертикальную цель с разбега. Тестирование прыжков через скакалку за 1 мин.			
13	Освоение техники баскетбольных упражнений: игра тройками по схеме – 2 нападающих против одного защитника.. Тестирование отжимания от пола.			
14	Закрепление комплекса ОРУ «Школа мяча». Ведение, передача и ловля мяча в парах. Понятие «пробежка» в игре в баскетбол.			
15	Разобрать правила игры в баскетбол. Индивидуальная работа с мячом. Тестирование ведения и бросков мяча. Понятия зоны бросков.			
16	Освоение двухсторонней игры в баскетбол по правилам			
Гимнастика с элементами акробатики 16 ч.				
17	ТБ на уроках гимнастики. Комплекс ОРУ №1 (без предметов). Гимнастика и ее разновидности.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
18	Комплекс ОРУ №1 (без предметов) . Круговая тренировка с гимнастическими снарядами. Значение занятий гимнастикой для здоровья.			
19	Комплекс ОРУ №1 (без предметов). Разновидности упоров, группировок и перекатов. Упражнения на матах.			
20	Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, с выполнением отдельных упражнений.			
21	Комплекс ОРУ №2 с гимнастической палкой. Освоение стойки на лопатках. Ходьба по низкому бревну с выполнением отдельных упражнений.			
22	Комплекс ОРУ №2. Круговая тренировка на гимнастических снарядах. Для чего нужна зарядка.			
23	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Понятие физкультминутка.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
24	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Освоение техники висов и упоров. Разобрать примы спуска с каната.			
25	Комплекс ОРУ №3 на гимнастических ковриках. Освоение лазания по канату в три приема и перелезание через коня. Разновидности закаливания.			
26	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Лазание по наклонной скамейке. Тестирование упражнения на пресс.			
27	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Освоение эстафет с элементами гимнастических упражнений.			
28	Комплекс ОРУ №4 с обручем. Закрепить название гимнастических снарядов. Прохождение полосы			

	препятствий из 4 снарядов.			
29	Освоение комплекс акробатических упражнений на 32 счета. Самоконтроль на занятиях физкультурой.			
30	Освоение различных вариантов вращения обруча. Дневник самоконтроля.			
31	Контрольный срез акробатической комбинации на 32 счета. Первая помощь при травмах.			
32	Освоение прохождения полосы препятствий из 5 снарядов. Закрепление названия гимнастического инвентаря и гимнастических снарядов.			
Лыжная подготовка 12 ч.				
33	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж с ботинками и лыжных палок.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
34	Освоение строевых приемов с лыжами. Ходьба скользящим шагом без палок.. Правила обращение с лыжным инвентарем.			
35	Освоение комплекса ОРУ лыжника. Ходьба скользящим шагом с палками. Требование к одежде во время занятий с лыжами.			
36	Освоение поворотов переступанием и прыжком на лыжах. Особенности дыхания в зимний период.			
37	Повторить основную стойку лыжника. Скользящий шаг на лыжах с палками, Значение занятий лыжами для здоровья человека.			
38	Освоение попеременного двухшажного хода на лыжах. Температурный режим для занятий на лыжах			
39	Освоение одновременного двухшажного хода на лыжах. Прохождение дистанции до 1000м скользящим шагом на лыжах.			
40	Освоение подъема «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке лыжника. Зимние виды спорта.			
41	Освоение подъема «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Зимние олимпийские виды спорта.			
42	Освоение передвижения и спуска на лыжах «змейкой». Переохлаждение и его предупреждение во время самостоятельных гуляний зимой.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
43	Освоение спуска на лыжах со склона в низкой стойке. Достижения спортсменов России в зимних видах спорта.			
44	Контрольный срез прохождении дистанции 1,5 км на время. Достижения Уральских спортсменов в зимних видах спорта.			
Пионербол – 8 ч.				
45	Инструктажпо ТБ на занятиях спортивными играми. Освоение броска мяча на заданную высоту и ловля мяча способом «захват». Личная гигиена человека.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
46	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Броски и ловля мяча			

	через сетку в ближней, средней и дальней зонах. Личная гигиена спортсмена.			
47	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Поддача, ввод мяча в игру, передвижения по площадке. Закаливание организма.			
48	Комплекс ОРУ «Школа мяча». Игры - эстафеты с элементами пионербола. Повторить разновидности спортивных игр.			
49	Освоение двухсторонней игры в пионербол. Разобрать приемы измерения пульса.			
50	Освоение двухсторонней игры в пионербол. Волейбол как вид спорта.			
51	Освоение верхней передачи при игре в волейбол. Совершенствование двухсторонней игры в пионербол.			
52	Освоение нижней передачи при игре в волейбол. Закрепление игры в пионербол на счет.			
Легкая атлетика 8ч.				
53	Инструктаж по ТБ на занятиях по легкой атлетике. Освоение прыжка в высоту с прямого разбега. Тестирование наклона вперед из положения стоя			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
54	Освоение прыжка в высоту способом «ножницы». Тестирование отжимания. Способы самоконтроля.			
55	Освоение техники прыжка в длину с места. Тестирование подъема туловища из положения лежа.			
56	Освоение техники прыжка в длину с разбега. Тестирование бега 30м.			
57	Освоение техники челночного бега. Тестирования бега 60м.			
58	Освоение техники метания теннисного мяча на дальность. Тестирование бега 500м.			
59	Освоение прыжков через короткую и длинную скакалку на месте. Тестирования метания мяча			
60	Освоение прыжков через короткую и длинную скакалку в движении. Тестирования прыжков через скакалку.			
Футбол 8 ч.				
61	Инструктаж по ТБ на занятиях по футболу. Освоение комплекса ОРУ «стрейчинг» (на растяжку) Футбол – Олимпийский вид спорта.			www.edu.ru www.scool.edu.ru https://uchi.ru
62	Освоение техники ведения футбольного мяча ногой между предметами. Бег по пересеченной местности до 6-ти минут.			
63	Освоение техники передачи футбольного мяча ногой в парах на месте. Понятие «защитник» в футболе.			
64	Освоение техники передачи футбольного мяча ногой в парах в движении. Понятие «нападающий» в футболе			

65	Освоение удара мяча по воротам. Понятие «вратарь». Известные клубы по футболу.			
66	Освоение эстафет с элементами игры в футбол. Правила игры в футбол.			
67	Освоение правил игры в футбол по упрощенным правилам. Повторить правила безопасного поведения при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.			
68	Освоение двухсторонней игры в футбол по правилам. Повторить двигательный режим школьника на каникулах			

1. Материально-техническое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов, а также оборудования классной комнаты с учетом особенностей учебного процесса в начальной школе и специфики конкретного учебного предмета.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек).

Т

Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	количество	примечание
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Примерная программа по физической культуре 1 – 4 классы	Д	
Рабочие программы по физической культуре	Д	
Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха.	К	
Раздаточный материал :		
Зимние виды спорта	Д	
Летние виды спорта	Д	
Учебно-методические пособия (плакаты по ТБ, выполнению упражнений в парах, ЗОЖ, виды спорта, портреты Олимпийских чемпионов)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр	Д	
Мегафон	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Бревно напольное (3 м)	Д	
Козел гимнастический	Д	
Конь гимнастический	Д	
Канат длинный (5м), подвесной (4 м)	Д	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая (4 м)	П	
Баскетбольные щиты	Д	
Футбольные ворота	Д	
Мячи: набивные (1кг, 3кг), малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, гандбольные	К	
Палка гимнастическая	К	
Скакалка детская	П	
Мат гимнастический	Д	
Гимнастический подкидной мост	П	
Кегли	К	
Конусы	К	
Обруч пластиковый детский	К	
Лыжи детские (с креплениями и палками)	Д	

Коньки	П	
Клюшки	П	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	Д	
Сетка волейбольная	Д	
Туристическая палатка со спальником	Д	
Аптечка	Д	
<i>Тренажеры и устройства для развития и совершенствования физических качеств</i>		
Диск здоровья	П	
Беговая дорожка (электрическая)	Д	
Велотренажер	Д	
Штанга с набором дисков и устройство для крепления штанги	Д	
Силовая скамья	Д	
Шагомер	Д	
Шагоход	Д	
Сухой бассейн	Д	
<i>Игры и игрушки</i>		
Стол для игры в настольный теннис	П	
Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	К	
Ракетки для игры в бадминтон	Ф	
Шахматы	Ф	
Шашки	Ф	
Дартс	П	
Городки	Д	
<i>Спортивные залы (кабинеты)</i>		
Спортивный зал игровой	1	
Зоны рекреации	3	
Кабинет учителя	1	
Тренажерный зал	1	